

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Дэвид Бернс

ТЕРАПИЯ

НАСТРОЕНИЯ

Клинически доказанный
способ победить депрессию
без таблеток

Дэвид Бернс

**Терапия настроения. Клинически
доказанный способ победить
депрессию без таблеток**

«Альпина Диджитал»

1980, 1999

Бернс Д. Д.

Терапия настроения. Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток / Д. Д. Бернс — «Альпина Диджитал», 1980, 1999

ISBN 978-5-9614-2328-0

Книга доктора медицинских наук Дэвида Бернса «Терапия настроения» – мировой бестселлер. В ней он объяснил, как наши мысли определяют чувства и как с помощью когнитивно-поведенческой терапии справиться с беспокойством, чувством вины, низкой самооценкой и другими «черными дырами» депрессии. Перед вами новое, дополненное издание этой классической работы. Книга поможет разобраться в себе, выявить первые симптомы депрессии и победить негативные мысли. Автор не призывает отказаться от антидепрессантов. Наоборот, он говорит, что в зависимости от степени депрессии в некоторых случаях без консультации врача и назначения медикаментов не обойтись. Разработанный доктором Бернсом опросник для измерения настроения поможет определить наличие депрессивного состояния и оценить степень его тяжести, а также понять, нужна ли вам профессиональная помощь.

ISBN 978-5-9614-2328-0

© Бернс Д. Д., 1980, 1999

© Альпина Диджитал, 1980, 1999

Содержание

Благодарности	6
Предисловие	8
Введение	10
Часть I	20
Глава 1	20
Глава 2	26
Глава 3	33
Часть II	46
Глава 4	46
Глава 5	64
Глава 6	94
Глава 7	105
Глава 8	136
Часть III	153
Глава 9	153
Часть IV	169
Глава 10	169
Глава 11	187
Глава 12	200
Глава 13	211
Глава 14	225
Часть V	245
Глава 15	245
Часть VI	257
Глава 16	257
Часть VII	267
Глава 17	267
Глава 18	284
Глава 19	295

Дэвид Бернс

Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток

Переводчик *Анна Когтева*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *Л. Разживайкина*

Корректоры *Е. Аксёнова, О. Улантимова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

© 1980 by David D. Burns, M.D.

© 1999 by David D. Burns, M.D., new material

Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2019

*Эта книга посвящена Аарону Беку, доктору медицины, с
восхищением перед его знанием и смелостью и с уважением к его
терпению, преданности делу и эмпатии*

Благодарности

Я благодарен своей жене Мелани за помощь в редактировании, терпение и поддержку долгими вечерами, которые мы провели в работе над этой книгой. Я бы также хотел поблагодарить Мэри Лавелл за ее энтузиазм и техническую помощь в издании рукописи.

Когнитивная терапия развивалась благодаря совместным усилиям многих талантливых людей. В 1930-е гг. доктор Абрахам Лоу, терапевт, положил начало бесплатному движению самопомощи «Общество выздоравливающих» (Recovery Incorporated), которое существует до сих пор. Доктор Лоу был одним из первых профессионалов в области здоровья, который подчеркнул, что наши мысли и отношение к ситуации оказывают большое влияние на наши чувства и поведение. Хотя многие сегодня не знают о его работе, доктор Лоу заслуживает признания, поскольку первым применил многие идеи, которые пользуются популярностью по сей день.

В 1950-е гг. известный психолог из Нью-Йорка доктор Альберт Эллис развил эти концепции и создал новую форму психотерапии, которая называется рационально-эмоциональная терапия¹. Доктор Эллис опубликовал более 50 книг, в которых подчеркивает роль негативного внутреннего монолога (например, с использованием слов типа «должен» и «обязан») и иррациональных убеждений (таких как «Я должен быть идеальным») в возникновении широкого спектра эмоциональных проблем. Подобно доктору Лоу, его огромный вклад иногда не находит достаточного признания среди академических исследователей и ученых. На самом деле, когда я работал над первым изданием «Терапии настроения», я не был хорошо знаком с работой доктора Эллиса и не мог оценить значение и масштаб его вклада в развитие когнитивной терапии. Так что на этот раз я хочу исправить свою ошибку!

И наконец, в 1960-е гг. мой коллега из Школы медицины Пенсильванского университета доктор Аарон Бек применил и адаптировал эти идеи и терапевтические техники к проблеме клинической депрессии. Он дал структурированное описание типичного для клиента, пребывающего в депрессии, негативного отношения к самому себе, окружающему миру и собственному будущему, и предложил новую форму «терапии мышления», специально разработанную для лечения депрессии, которую назвал «когнитивная терапия». Когнитивная терапия сфокусирована на том, чтобы помочь пациенту в депрессии изменить негативные модели мышления. Подобно докторам Лоу и Эллису, доктор Бек внес существенный вклад в создание новой формы терапии. Шкала депрессии Бека, опубликованная в 1964 г., впервые позволила врачам и исследователям измерить уровень депрессии. Идея о том, что можно измерить степень тяжести депрессии у клиента и затем отслеживать изменения в ходе лечения, была революционной. Доктор Бек также подчеркнул важность систематичного количественного исследования, позволяющего получить объективную информацию о том, насколько способствует изменениям тот или иной метод психотерапии и насколько он эффективен в сравнении с медикаментозным лечением.

С тех пор, как три первопроходца заложили основы когнитивной терапии, сотни одаренных исследователей и врачей по всему миру внесли свой вклад в этот новый подход к лечению. Едва ли какой-либо иной форме психотерапии было посвящено такое же количество опубликованных исследований, за исключением разве что поведенческой терапии. Невозможно перечислить всех людей, которые сыграли важную роль в развитии этого подхода. На заре когнитивной терапии, в 1970-е гг., я сотрудничал с коллегами из Школы медицины Пенсильванского университета, которые помогли создать многие техники, используемые по сей день. Среди них

¹ В 1993 г. А. Эллис предложил другое название этого подхода – рационально-эмоциональная поведенческая терапия (РЭПТ). – Прим. ред.

доктора Джон Раш, Мария Ковакс, Брайан Шоу, Гэри Эмери, Стив Холлон, Рич Бедросян, Рут Гринберг, Ира Херман, Джефф Янг, Арт Фримэн, Рон Коулмэн, Джэки Персонс и Роберт Лихи.

Некоторые люди дали мне разрешение подробно ссылаться на их работы в данной книге, среди них доктора Рэймонд Новако, Арлин Вайсман и Марк Голдштейн.

Я бы хотел отдельно упомянуть Марию Гуарнаскелли, редактора этой книги, и ее бесконечный энтузиазм и энергию, которые дарили мне особое вдохновение.

Во время обучения и проведения исследований, результатом которых стала эта книга, я был стипендиатом Фонда исследований в психиатрии. Я хотел бы поблагодарить его представителей за поддержку, которая позволила мне реализовать свои планы.

Также выражаю благодарность доктору Фредерику Гудвину, бывшему руководителю Национального института психического здоровья, за его ценную консультацию относительно роли биологических факторов и антидепрессантов в лечении расстройств настроения. Двое коллег из Стэнфорда – доктор Грег Тарасофф и Джо Белленофф дали полезные отзывы о новых главах, посвященных лекарствам.

Я хотел бы поблагодарить Артура Шварца за его поддержку и упорство. Я хотел бы также выразить признательность Энн Маккей Тороман из Avon Books за помощь в редактировании новых глав по психофармакологии.

И, наконец, я хочу поблагодарить мою дочь Сигне Бернс за чрезвычайно полезные идеи и кропотливое редактирование нового материала в этом издании.

Предисловие

Я рад, что Дэвид Бернс знакомит широкую публику с подходом к изменению настроения, который вызвал большой интерес и вдохновение среди профессионалов в области психического здоровья. Доктор Бернс объединил результаты многолетних исследований, посвященных причинам и методам лечения депрессии, которые проводились в Пенсильванском университете, и в доступной форме преподносит основные методы самопомощи, которые выросли из этих исследований. Эта книга предлагает первоклассное обучение для тех, кто желает научиться мастерски понимать и управлять своими эмоциями.

Читателей может заинтересовать короткий рассказ об эволюции когнитивной терапии. Вскоре после того, как я, увлеченный студент, практикующий традиционную психоаналитическую психиатрию, начал свою карьеру, я стал изучать эмпирические данные в поддержку теории Фрейда и имеющиеся способы лечения депрессии. Притом что данные, полученные в ходе поисков, оказались довольно зыбкими, они послужили основой для новой, подлежащей проверке теории о причинах эмоциональных расстройств. Это исследование выявило, что человек, пребывающий в депрессии, воспринимает себя как «неудачника», никчемную личность, обреченную на разочарования, лишения, унижения и провалы. Дальнейшие эксперименты показали заметную – и часто поразительную – разницу между самооценкой, ожиданиями и амбициями человека в депрессии, с одной стороны, и его реальными достижениями, с другой. Я сделал вывод, что депрессия также подразумевает расстройство мышления: человек в депрессии думает о самом себе, своем окружении и своем будущем в идиосинкразическом и негативном ключе. Пессимистичность влияет на его настроение, мотивацию и отношения с другими людьми и приводит к полному спектру психологических и физических симптомов, характерных для депрессии.

Сейчас мы располагаем большим объемом исследовательских данных и клинического опыта, которые свидетельствуют о том, что человек может научиться контролировать болезненные перепады настроения и саморазрушительное поведение, применяя несколько относительно простых принципов и техник. Многообещающие результаты этого исследования вызвали интерес к когнитивной терапии со стороны психиатров, психологов и других профессионалов. Многие авторы увидели в наших открытиях важную смену подхода к научному исследованию психотерапии и личностных изменений. Теория эмоциональных расстройств, лежащая в основе этих разработок, стала предметом серьезных исследований в академических центрах по всему миру.

Он простым языком объясняет инновационные и эффективные методы изменения болезненных депрессивных состояний и снижения изнурительной тревожности. Я полагаю, что читатели смогут применить для решения своих проблем принципы и техники, выработанные во время нашей работы с пациентами. Людям с более тяжелыми эмоциональными нарушениями понадобится помощь профессионала в области психического здоровья, однако те, у кого эти нарушения выражены слабее, смогут извлечь пользу из подробно описанных доктором Бернсом техник, созданных в рамках наших новых разработок. Таким образом, «Терапия настроения» должна стать невероятно полезным пошаговым руководством для людей, которые желают себе помочь.

И наконец, книга отражает уникальный личный характер автора, чей энтузиазм и творческая энергия – это ценный подарок как для его пациентов, так и для его коллег.

Аарон Бек,

*доктор медицины, профессор психиатрии,
Школа медицины Пенсильванского университета*

Идеи, предположения и техники, приведенные в этой книге, не являются заменой консультаций с вашим лечащим врачом. Все вопросы, касающиеся вашего здоровья, требуют медицинского наблюдения.

Введение

(к изданию 1999 г.)

С тех пор как книга «Терапия настроения» была впервые опубликована в 1980 г.², интерес к когнитивно-поведенческой терапии достиг поразительных масштабов. В те годы о когнитивной терапии знали немногие. За прошедшее время ею заинтересовались как профессионалы в области психического здоровья, так и широкие массы людей. Когнитивная терапия стала одной из наиболее распространенных в мире форм психотерапии. Кроме того, она представляет наибольший интерес для ученых.

Чем можно объяснить такое внимание именно к этому направлению психотерапии? На это есть по меньшей мере три причины. Во-первых, идеи, лежащие в основе этого направления, просты и вызывают интуитивный внутренний отклик. Во-вторых, многочисленные исследования подтверждают, что когнитивная терапия действительно помогает людям, страдающим от депрессии, тревожности и ряда других распространенных расстройств. В сущности, по своему эффекту когнитивная терапия как минимум равнозначна приему антидепрессантов (таких как «Прозак»³). И в-третьих, множество выпущенных книг по самопомощи, включая первое издание моей книги «Терапия настроения», создали широкий спрос на когнитивную терапию в США и во всем мире.

Прежде чем я расскажу о некоторых вдохновляющих новшествах, позвольте мне вкратце объяснить, что такое когнитивная терапия. Под *когницией* подразумевается мысль или акт восприятия. Иными словами, *когниция* – это то, что вы думаете о тех или иных вещах в любой момент времени, включая текущий. Эти мысли автоматически прокручиваются в вашем уме и часто оказывают влияние на то, как вы себя чувствуете в данный момент. Например, прямо сейчас у вас, возможно, есть какие-то мысли и чувства по поводу этой книги. Если вы взяли ее в руки, потому что пребываете в депрессии или охвачены унынием, то можете размышлять в негативном ключе и быть излишне самокритичными: «Какой же я неудачник. Что со мной не так? Мне ничто не поможет, уж точно не какая-то идиотская книга по самопомощи. Проблемы не в моих *мыслях*. Это *реальные* проблемы».

Если вы злитесь или раздражены, то, возможно, размышляете так: «Этот Бернс просто мошенник и хочет заработать на мне. Он, похоже, даже не знает, о чем говорит».

Но если вы настроены оптимистично и чувствуете интерес, то можете думать: «А это любопытно. Я могу узнать что-то действительно воодушевляющее и полезное». В любом из этих примеров ваши мысли создают определенные чувства.

Этот пример иллюстрирует ведущий принцип, лежащий в основе когнитивной терапии: ваши чувства являются результатом ваших посланий самим себе. Ваши мысли скорее отражают то, что вы чувствуете, чем то, что *реально* происходит в вашей жизни.

Эта идея не нова. Почти 2000 лет назад греческий философ Эпиктет утверждал, что «людей мучают не вещи, а представления о них». В Книге притчей Соломоновых Ветхого Завета (23:7) говорится: «Потому что, каковы мысли в душе его, таков и он». И даже у Шекспира Гамлет высказывает подобную идею: «...Нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым»⁴ (акт 2, сцена 2).

² 1980 г. – год выхода первого издания книги в США. Русский перевод был выпущен в 1995 г. издательствами «Вече», «Персей» и АСТ. – *Прим. пер.*

³ «Прозак» – распространенный в США антидепрессант, торговая марка препарата флуоксетин. – *Прим. пер.*

⁴ Пер. М. Лозинского.

Несмотря на то, что эта идея постоянно высказывается уже не один век, люди, наиболее подверженные депрессии, неспособны ее постичь. Если вы чувствуете себя подавленным, то, возможно, объясняете это неблагоприятными событиями в жизни. Например, считаете, что вы неполноценны или обречены на неудачи из-за неуспехов на работе либо потому, что вас отверг любимый человек. Также, возможно, вы думаете, что это ощущение непригодности обусловлено каким-то врожденным дефектом; вероятно, вы убеждены, что недостаточно умны, успешны, привлекательны или талантливы, чтобы быть счастливым и состоявшимся. Возможно, вы полагаете, что ваши негативные чувства связаны с травматичным опытом, или отсутствием любви в детстве, или плохими генами, или химическим или гормональным дисбалансом. Также, возможно, вы склонны винить других, когда расстроены: «Эти чертовы водители выводят меня из себя каждый раз, когда я еду на работу! Если бы не эти придурки, мой день был бы идеальным!» И почти все люди в депрессии убеждены в том, что они осознали некую ужасную правду относительно самих себя и окружающего мира и что их безрадостные переживания абсолютно соответствуют реальности и являются неизбежными.

Конечно, все эти идеи содержат важное зерно истины – плохие вещи случаются и временами жизнь задает большинству из нас хорошую трепку. Многие переживают катастрофические потери и сталкиваются с опустошающими личными проблемами. Наша генетика, гормоны, детский опыт, возможно, оказывают воздействие на то, как мы думаем и чувствуем себя. Другие люди могут вести себя раздражающе, жестоко или бездумно. Но все эти теории о причинах нашего плохого настроения превращают нас в жертву – мы думаем, что эти факторы не подвластны нашему контролю. В конце концов, мы мало что можем сделать, чтобы изменить поведение водителей в час пик, или то, как с нами обращались в детстве, или наши гены, или химический баланс в организме (разве что принимать таблетки). Однако можно научиться изменять то, что вы думаете по поводу тех или иных вещей, а также основополагающие ценности и убеждения. И когда такое происходит, вы зачастую обнаруживаете глубокие и долговременные изменения в настроении, взгляде на жизнь и продуктивности. В этом вкратце и заключается суть когнитивной терапии.

Теория весьма прямолинейна и даже может казаться слишком простой – но не стоит из-за этого считать ее популярной психологией. Я думаю, вы обнаружите, что когнитивная терапия может оказать вам на удивление большую помощь – даже если при первом знакомстве с ней вы настроены скептически, как когда-то я. Я провел более 30 000 сессий когнитивной терапии с сотнями людей, страдающих от тревожности и депрессии, и меня всегда удивляло, насколько это сильный и высокоэффективный метод.

Эффективность когнитивной терапии подтверждена многочисленными исследованиями результатов, проведенными во всем мире за последние 20 лет⁵. В важнейшей статье «Психотерапия против медикаментов: Данные, подвергающие сомнению традиционный взгляд на лечение депрессии» доктора Дэвид Антонуччио, Уильям Дантон из Университета Невады и доктор Гарланд ДеНельски из Кливлендской клиники представили обзор нескольких наиболее тщательно проведенных исследований депрессии, которые публиковались в научных журналах по всему миру (1). Описанные в статьях исследования сравнивали эффект антидепрессантов в лечении депрессии и тревожности с эффектом психотерапии. В этот обзор были включены как краткосрочные исследования, так и изучение *долгосрочного последующего наблюдения*. Авторы пришли к поразительным выводам, которые противоречат традиционным взглядам:

- Вопреки тому, что депрессия традиционно считается медицинским заболеванием, исследования указывают на то, что генетика является определяющим фактором только в 16 % случаев депрессии. Для многих людей наиболее важной причиной являются жизненные факторы.

⁵ На момент выхода книги в 1999 г. – Прим. пер.

- Наиболее распространенный способ лечения депрессии в Соединенных Штатах – прием лекарств, и существует расхожее мнение, которое в том числе транслируют СМИ, что медикаментозное лечение – самое эффективное. Однако это мнение не соотносится с результатами многочисленных тщательно спланированных долгосрочных исследований депрессии за последние 20 лет. Эти исследования показывают, что новые формы психотерапии, особенно когнитивная терапия, могут быть как минимум столь же эффективными, как медикаменты, а на многих пациентов они воздействуют даже сильнее. Это хорошие новости для тех, кто предпочитает обходиться без лекарств по личным соображениям или по состоянию здоровья. А еще – для миллионов людей, кому многолетний прием антидепрессантов не дал должных результатов и кто до сих пор сражается с депрессией и тревожностью.

- Пациенты, проходившие психотерапию, с большей вероятностью остаются здоровыми и значительно менее склонны к рецидивам, чем те, кто только принимал медикаменты. Это особенно важно ввиду возрастающего понимания того, что у многих людей вероятен рецидив депрессии после выздоровления, особенно если они лечатся только медикаментами, не проходя разговорную терапию.

На основании результатов этих исследований доктор Антонуччио и его соавторы сделали вывод, что не следует считать психотерапию вспомогательным средством; в большинстве случаев она может быть первичным способом лечения от депрессии. К тому же они подчеркивают, что когнитивная терапия оказалась одним из наиболее эффективных подходов к психотерапии депрессивных состояний, если не самым эффективным из всех.

Безусловно, лекарства могут пойти на пользу некоторым людям и даже спасти жизнь. Также медикаментозное лечение можно комбинировать с психотерапией для достижения максимального эффекта, особенно в случаях тяжелой депрессии. Однако очень важно знать, что мы располагаем новым серьезным оружием для борьбы с депрессией и немедикаментозное лечение, такое как когнитивная терапия, может оказаться весьма эффективным.

Недавние исследования указывают на то, что психотерапия способна помогать не только при легкой, но и при тяжелой степени депрессии. Эти результаты противоречат популярному убеждению о том, что разговорная терапия может помочь только людям с *небольшими* проблемами, однако, если у вас серьезная депрессия, нужно принимать препараты.

И хотя нас учат, что депрессия может быть результатом нарушений химического баланса мозга, исследования показывают, что когнитивно-поведенческая терапия способна фактически изменять химический баланс мозга. В этих исследованиях доктора Льюис Бакстер-мл., Джеффри Шварц, Кеннет Бергман и их коллеги из Школы медицины Калифорнийского университета Лос-Анджелеса использовали позитронно-эмиссионную томографию (ПЭТ-сканирование), чтобы измерить изменения в метаболизме мозга у двух групп пациентов до и после лечения (2). Участники одной группы проходили только когнитивно-поведенческую психотерапию и не принимали лекарств, а в другой группе пациенты проходили лечение антидепрессантами и не проходили психотерапию.

Как можно было ожидать, в химическом балансе мозга у пациентов, получавших медикаментозное лечение и почувствовавших улучшение, произошли изменения. Эти изменения указали на то, что метаболизм в мозге замедлился; иными словами, нервная деятельность в одном из участков мозга стала более «спокойной». Однако по-настоящему удивило то, что подобные изменения наблюдались и в мозге пациентов, успешно проходящих лечение в рамках когнитивно-терапевтического подхода, притом что эти пациенты не получали лекарств. Более того, у представителей «лекарственной» и «терапевтической» групп не было замечено никаких *существенных различий* в изменениях в мозге или в эффективности лечения. Благодаря этим и подобным исследованиям ученые впервые начали рассматривать возможность того, что когнитивно-поведенческая терапия – метод, описанный в этой книге, – может в действительности помочь людям, изменяя химический баланс и нейронную архитектуру мозга!

И хотя ни один способ лечения никогда не станет панацеей, исследования показывают, что когнитивная терапия может оказывать помощь при ряде других расстройств, помимо депрессии. Например, в нескольких исследованиях у пациентов с паническими атаками настолько заметно улучшилось состояние после когнитивной терапии без какого-либо приема лекарств, что многие эксперты рассматривают саму по себе когнитивную терапию как наилучшее лекарство от этого расстройства. Когнитивная терапия также дает результат при многих других формах тревожности (таких как хроническое беспокойство, фобии, обсессивно-компульсивное расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство) и успешно используется при расстройствах личности, таких как пограничное расстройство.

Когнитивная терапия приобретает все большую популярность и в лечении многих других расстройств. В 1998 г. на конференции по психофармакологии в Стэнфорде меня заинтриговала презентация коллеги из Стэнфордского университета доктора Стюарта Аграса. Доктор Аграс – признанный эксперт по расстройствам пищевого поведения, таким как компульсивное переедание, нервная анорексия и булимия. Он представил результаты нескольких исследований, сопоставляющих лечение пищевых расстройств с использованием антидепрессантов и психотерапии. Эти исследования показали, что когнитивно-поведенческая терапия является наиболее эффективным лечением пищевых расстройств – она лучше, чем известные формы медикаментозного лечения или иные виды психотерапии⁶.

Также мы на данный момент чуть больше знаем, как именно работает когнитивная терапия. Одно из важнейших открытий состоит в том, что самопомощь, похоже, является ключом к выздоровлению, вне зависимости от того, проходите вы лечение или нет. В пяти примечательных исследованиях, результаты которых были опубликованы в престижном *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, а также в журнале *The Gerontologist*, доктор Форест Скогин и его коллеги из Алабамского университета исследовали эффект просто от чтения хорошей книги по самопомощи вроде «Терапии настроения» – не сопровождающегося иной формой терапии. Это называется библиотерапия (терапия с помощью чтения). Они обнаружили, что библиотерапия с использованием «Терапии настроения» может быть столь же эффективной, как и полный курс психотерапии или лечения лучшими антидепрессантами (3–7). С учетом роста требований по сокращению стоимости здравоохранения такие выводы представляют большой интерес, ведь книга «Терапия настроения» в мягкой обложке стоит меньше двух таблеток прозака и заведомо лишена неприятных побочных эффектов.

В недавнем исследовании доктор Скогин и его коллега доктор Кристин Джеймисон в случайном порядке разделили людей, которым требовалось лечение от депрессивного эпизода тяжелой степени, на две группы. Пациентам из первой исследователи дали экземпляр книги «Терапии настроения» и предложили читать ее в течение четырех недель. Этих пациентов назвали «Группа незамедлительной библиотерапии». Они также получили буклет с бланками форм самопомощи, описанных в книге, на случай, если им захочется выполнить какие-либо упражнения из книги.

Пациентам из второй группы сообщили, что их внесли в список ожидания и они приступят к лечению через четыре недели. Этой группе дали название «Группа отложенной библиотерапии», потому что ее члены получили экземпляр книги «Терапия настроения» только на второй месяц проведения исследования. Пациенты из «Группы отложенной библиотерапии» играли роль контрольной группы, позволяющей убедиться, что улучшения в «Группе незамедлительной библиотерапии» наступили не просто с течением времени.

⁶ Ни один из существующих на данный момент видов лечения не является панацеей, включая когнитивную терапию. Еще одна разновидность краткосрочной терапии – межличностная терапия – также показывает обнадеживающие результаты для пациентов с пищевыми расстройствами. В будущем исследования, подобные проведенным доктором Аграсом и его коллегами, несомненно, приведут к появлению более эффективных и адресных способов лечения пищевых расстройств. – *Прим. авт.*

Перед началом исследования всем пациентам было предложено пройти два теста. Первый – шкала депрессии Бека, проверенный временем тест для самостоятельного оценивания, который пациенты заполняют без посторонней помощи. Второй – шкала Гамильтона для оценки депрессии, которая заполняется вместе с обученными исследователями в области депрессии. Как можно увидеть на рис. 1, при первичном тестировании различий в уровне депрессии между двумя группами не наблюдалось. Также можно увидеть, что средние показатели пациентов в «Группе незамедлительной библиотерапии» и в «Группе отложенной библиотерапии» на первичном тестировании составляли 20 баллов и выше как по шкале Бека, так и по шкале Гамильтона. Эти баллы показывают, что уровень депрессии в обеих группах сопоставим с уровнем депрессии в большинстве опубликованных исследований об антидепрессантах или о психотерапии. А результат по шкале Бека был практически идентичен среднему баллу примерно 500 пациентов, обратившихся за лечением в мою клинику в Филадельфии в конце 1980-х гг.

Каждую неделю ассистент проводил телефонный опрос пациентов обеих групп по шкале Бека. Он также отвечал на любые вопросы об исследовании и рекомендовал членам «Группы незамедлительной библиотерапии» завершить чтение книги в течение четырех недель. Звонки были ограничены во времени четырьмя минутами, консультирования не предполагалось.

Через четыре недели исследователи сравнили результаты обеих групп. На рис. 1 можно увидеть, что у представителей «группы незамедлительной библиотерапии» были отмечены значительные улучшения. Средний показатель по шкалам Бека и Гамильтона составил всего 10 баллов и ниже, то есть достиг значения в пределах нормы. Такие изменения в депрессивном состоянии весьма значительны. Также можно увидеть, что в течение трех месяцев у пациентов сохранялся положительный результат без рецидивов. Более того, наблюдалась тенденция к дальнейшему улучшению после завершения лечения библиотерапией; баллы по обоим шкалам снизились еще сильнее по результатам тестирования через три месяца.

Однако показатели у пациентов из «Группы отложенной библиотерапии», как можно также увидеть на рис. 1, почти не изменились и при тестировании через четыре недели все еще составляли около 20 баллов. Это показывает, что улучшения в группе, читавшей «Терапию настроения», произошли не просто с течением времени. Затем доктора Джеймисон и Скогин дали пациентам из «Группы отложенной библиотерапии» по экземпляру «Терапии настроения» и попросили их читать книгу следующие четыре недели исследования. Улучшение у них в следующие четыре недели было аналогично улучшению в «Группе незамедлительной библиотерапии» после первых четырех недель исследования. На рис. 1 также можно увидеть, что пациенты из обеих групп не имели последующих рецидивов, но у них сохранялся положительный результат, что показывает тестирование, проведенное через три месяца.

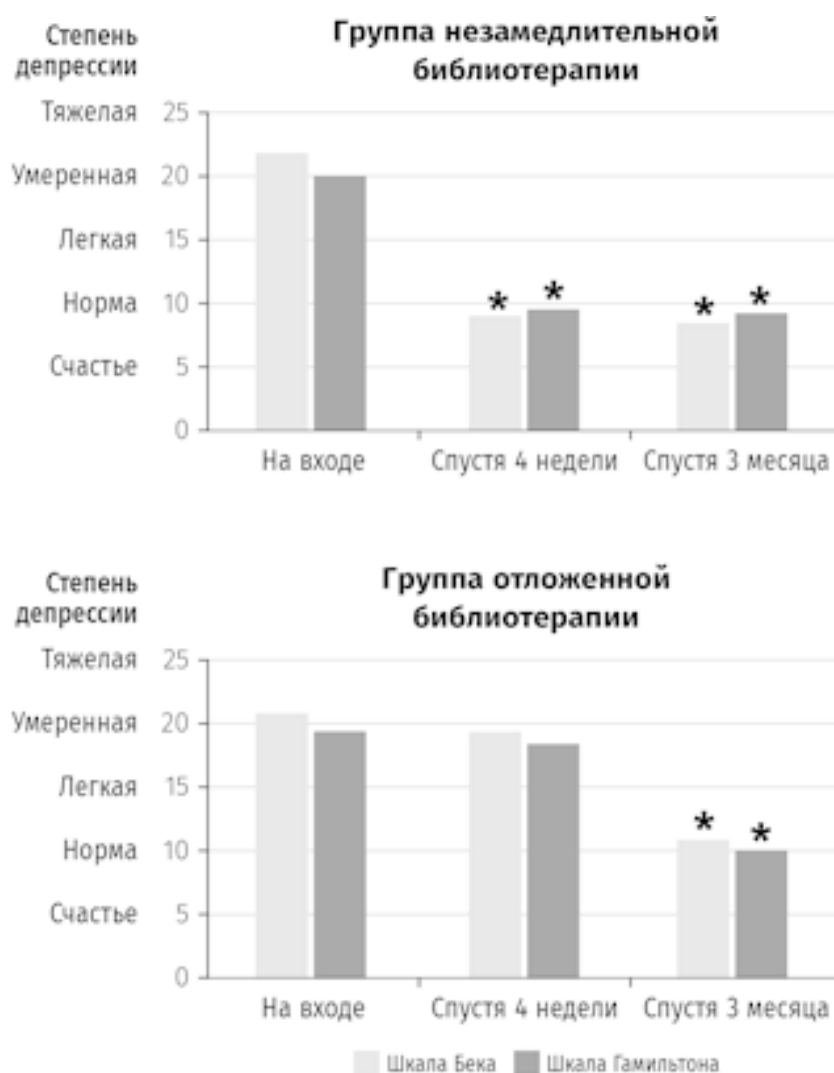


Рис. 1. Пациенты из «Группы немедленной библиотерапии» (верхний график) получили экземпляр «Терапии настроения» после входного тестирования. Пациенты из «Группы отложенной библиотерапии» (нижний график) получили экземпляр «Терапии настроения» после тестирования спустя четыре недели

Результаты этого исследования показали, что книга «Терапия настроения» дает существенные результаты по избавлению от депрессии. После первых четырех недель ее чтения у 70 % пациентов «Группы немедленной библиотерапии» более не наблюдалось симптомов, позволяющих диагностировать депрессивный эпизод тяжелой степени в соответствии с критериями, указанными в официальном «Диагностическом и статистическом руководстве» Американской психиатрической ассоциации⁷. Улучшения были настолько заметными, что боль-

⁷ Соответствует аналогичному диагнозу F32.2–F32.3 в Международной классификации болезней (МКБ-10). – Прим. пер. Широкий опыт клинического использования опросника Бернса в различных условиях лечения показывает, что он хорошо воспринимается пациентами: многие прокомментировали, что им было легко заполнять опросник и подсчитывать результат; он также подходит для отслеживания изменений в симптомах с течением времени. Также разработан краткий, пятишаговый опросник с выдающимися психометрическими свойствами. Такая версия опросника идеально подходит для тестирования пациентов во время сеанса: его можно заполнить менее чем за минуту. Он доказал эффективность в работе со взрослыми и подростками в психиатрических и медицинских учреждениях, включая тестирование арестованных несовершеннолетних в рамках судебных процедур в штате Калифорния. Специалистов по психическому здоровью, заинтересованных в получении

большинство пациентов не нуждались в дальнейшем лечении в медицинском центре. Насколько мне известно, это было первое опубликованное научное исследование, показавшее, что книга по самопомощи может иметь значительный эффект при лечении депрессии у пациентов, страдающих от депрессивного эпизода тяжелой степени.

Однако в первые четыре недели исследования выздоровели только 3 % пациентов из «Группы отложенной библиотерапии». Иными словами, пациенты, которые не читали книгу «Терапия настроения», не испытали улучшений. Тем не менее на тестировании по прошествии трех месяцев с момента окончания исследования, когда обе группы завершили чтение книги «Терапия настроения», 75 % пациентов из «Группы незамедлительной библиотерапии» и 73 % пациентов из «Группы отложенной библиотерапии» более не демонстрировали симптомов, позволяющих диагностировать депрессивный эпизод тяжелой степени согласно критериям «Диагностического и статистического руководства».

Исследователи сравнили диапазон улучшений в этих группах с опубликованными результатами медикаментозной, психотерапевтической или обеих форм лечения. В большом коллективном исследовании депрессии Национального института психического здоровья наблюдалось снижение уровня депрессии в среднем на 11,6 балла по шкале Гамильтона у пациентов, которые проходили когнитивную терапию у высококвалифицированных терапевтов в течение 12 недель. Такой результат очень близок к изменению на 10,6 балла по шкале Гамильтона, наблюдавшемуся у пациентов, в течение четырех недель читавших «Терапию настроения». Однако лечение посредством библиотерапии, по всей видимости, работало значительно быстрее. Мой собственный клинический опыт работы с депрессией подтверждает это. В моей личной практике очень немногие пациенты выздоравливали после четырех недель лечения.

Количество пациентов, прервавших библиотерапию, также было очень мало и составило около 10 %. Эта цифра меньше, чем в большинстве опубликованных результатов медикаментозного или психотерапевтического лечения, где коэффициент отсева обычно составляет от 15 до 50 %. В итоге после прочтения книги «Терапия настроения» у пациентов сформировалась значительно более позитивная модель мышления и отношение к жизни в целом. Это согласуется с основным посылом книги, который заключается в том, что можно справиться с депрессией, изменяя негативные шаблоны мышления, которые способны вызывать это состояние.

Исследователи сделали вывод, что библиотерапия эффективна для пациентов, страдающих от депрессии, и может играть значительную роль в массовом просвещении и в программах предотвращения депрессии. Они предположили, что библиотерапия с использованием «Терапии настроения» может предотвратить серьезные депрессивные эпизоды среди людей со склонностью к негативному мышлению.

В конце концов исследователи выразили еще одно важное беспокойство: будет ли эффект от «Терапии настроения» достаточно продолжительным? Опытные мотивационные спикеры на короткое время могут вызвать у целой толпы людей прилив воодушевления и оптимизма, но этот положительный эффект, как правило, быстро улетучивается. Та же проблема прослеживается и в лечении депрессии. После успешного лечения медикаментами или психотерапией многие пациенты чувствуют себя значительно лучше – однако через какое-то время у них происходит рецидив депрессии. Эти рецидивы могут иметь крайне опустошающее воздействие, потому что пациенты чувствуют себя лишенными моральной опоры.

В 1997 г. исследователи опубликовали результаты тестирования пациентов, проведенного спустя три года после исследования, которое я только что описал (7). Авторы этого доклада – доктор Нэнси Смит, Марк Флойд и Форест Скогин из Алабамского университета и доктор Кристин Джеймисон из Медицинского центра для ветеранов города Таскиги. Иссле-

дователи вышли на связь с пациентами спустя три года после чтения «Терапии настроения» и снова провели тестирование на депрессию. Также они задали пациентам несколько вопросов о том, как те жили после завершения эксперимента. Исследователи выяснили, что пациенты не имели рецидивов, а результат поддерживался в течение всех трех лет. Показатели по обеим шкалам три года спустя были чуть лучше, чем показатели при тестировании по завершении библиотерапии. Более половины пациентов отметили, что их настроение продолжало улучшаться после завершения эксперимента.

Диагностика пациентов при проверке спустя три года подтвердила: 72 % пациентов по-прежнему не имели оснований для диагностирования депрессивного эпизода тяжелой степени, а 70 % после завершения эксперимента дальнейшее медикаментозное или психотерапевтическое лечение не требовалось. Хотя они, безусловно, испытывали свойственные всем нам изменения настроения, примерно половина пациентов указали, что когда они чувствовали себя расстроенными, то открывали книгу «Терапия настроения» и перечитывали наиболее полезные для них разделы. Исследователи предположили, что такие самостоятельные «закрепляющие сессии» могли играть важную роль в поддержании положительного настроения после выздоровления. По словам 40 % пациентов, лучшая часть книги – это раздел, помогающий изменить негативные стереотипы мышления, в частности обучающие, как усмирить свой перфекционизм или отказаться от мышления в духе «всё или ничего».

Конечно, это исследование, как и любое другое, имеет ограничения. Во-первых, не все пациенты «исцелились», прочитав «Терапию настроения». Ни один вид лечения не является панацеей. Несмотря на то, что улучшения у столь большого количества пациентов, наступившие после чтения книги, обнадеживают, также очевидно, что некоторым людям с более тяжелой или хронической депрессией потребуется помощь терапевта, а может, и прием антидепрессантов. Хорошо, что теперь мы располагаем тремя типами эффективного лечения депрессии: прием медикаментов, индивидуальная и групповая психотерапия и библиотерапия.

Помните, что можно использовать когнитивную библиотерапию в перерывах между сессиями, чтобы ускорить выздоровление, даже если вы уже проходите лечение. На самом деле, создавая первую версию «Терапии настроения», я представлял себе применение этой книги именно так. Я намеревался предлагать ее как инструмент для своих пациентов, который они могли бы использовать между сессиями, чтобы ускорить лечение, и даже не мечтал о том, что книга сможет послужить самостоятельным способом лечения депрессии.

Оказывается, что все больше терапевтов рекомендуют своим пациентам библиотерапию как «домашнюю работу» между психотерапевтическими сессиями. В 1994 г. в «Надежном руководстве по книгам самопомощи» (Authoritative Guide to Self-Help Books), опубликованном в нью-йоркском издательстве Guilford Press, были приведены результаты национального опроса об использовании библиотерапии специалистами в области психического здоровья. Исследование проводили доктора Джон Сэнтрок и Энн Миннэт из Техасского университета в Далласе и научный сотрудник университета Барбара Кэмпбелл. Они опросили 500 профессионалов в области психического здоровья из всех 50 штатов Америки, какие книги специалисты «прописывали» пациентам читать между сессиями, чтобы ускорить выздоровление. Семьдесят процентов опрошенных терапевтов указали, что за прошедший год рекомендовали своим пациентам по меньшей мере три книги по самопомощи, а 86 % из них сообщили, что эти книги принесли положительный эффект. Терапевтов также спрашивали, какие книги по самопомощи из предложенного списка из 1000 книг они наиболее часто рекомендовали пациентам. «Терапия настроения» была книгой номер один для пациентов в депрессии, а «Терапия настроения. Руководство», опубликованное издательством Plume в 1989 г., стало вторым по популярности.

Я и не подозревал, что подобное исследование проводилось, и его результаты меня крайне взволновали. Одной из моих целей при написании «Терапии настроения», было стрем-

ление обеспечить пациентов книгой, позволяющей ускорить их обучение и выздоровление между сессиями, но я и подумать не мог, что идея настолько широко распространится!

Стоит ли вам ожидать улучшения или выздоровления после прочтения этой книги? Это было бы неразумно. Исследование однозначно показывает: хотя у многих людей, прочитавших «Терапию настроения», наступило улучшение, некоторым все же потребовалась дополнительная помощь профессионала в области психического здоровья. Я получил много писем (возможно, более 10 000) от людей, прочитавших мою книгу. Многие из них были хвалебными отзывами о том, как книга помогла, часто после многих лет безуспешного лечения медикаментами и даже электрошоковой терапией. Другие рассказывали, что идеи книги вызвали у них отклик, но потребовалась помощь хорошего местного терапевта, чтобы эти идеи оказались эффективными. Это можно понять – все мы разные, и было бы нереалистично ожидать, что какая-либо книга или форма терапии может быть ответом для всех.

Депрессия – наихудшая форма страдания из-за всепоглощающего чувства стыда, собственной бесполезности, безнадежности и упадка моральных сил. Депрессия может казаться хуже, чем рак финальной стадии, потому что большинство раковых пациентов чувствуют себя любимыми, у них есть надежда и нормальная самооценка. Многие пациенты в депрессии говорили мне, что желали смерти и молились каждую ночь о том, чтобы у них обнаружили рак и они могли умереть достойно, не совершая самоубийства.

Но не важно, насколько ужасными могут казаться ваши депрессия и тревога, прогнозы на выздоровление великолепны. Вы можете быть убеждены, что ваш случай настолько серьезен, чрезвычайен и безнадежен, что вы и есть тот единственный человек, который никогда не выздоровеет вопреки всему. Но рано или поздно все тучи расходятся, небо становится чистым и появляется солнце. Когда это происходит, чувство радости и облегчения не сравнимы ни с чем. И если в данный момент вы пытаетесь справиться с депрессией и низкой самооценкой, я верю, что эта трансформация может произойти и с вами, не важно, насколько подавленными и обессиленными вы сейчас себя чувствуете.

Итак, пришло время приступить к главе 1 и начать работу. Я хочу пожелать вам самого лучшего во время чтения и надеюсь, что эти идеи и методы окажутся полезными для вас!

Дэвид Бернс,

*доктор медицины, клинический адъюнкт-профессор психиатрии и
поведенческих наук,
Школа медицины Стэнфордского университета*

Список упоминаемых публикаций

1. Antonuccio, D. O., Danton, W. G., & DeNelsky, G. Y. (1995). Psychotherapy versus medication for depression: Challenging the conventional wisdom with data. *Professional Psychology: Research and Practice*, 26(6), 574–585.
2. Baxter, L. R., Schwartz, J. M., & Bergman, K. S., et al. (1992). Caudate glucose metabolic rate changes with both drug and behavioral therapy for obsessive-compulsive disorders. *Archives of General Psychiatry*, 49, 681–689.
3. Scogin, F., Jamison, C., & Gochneaut, K. (1989). The comparative efficacy of cognitive and behavioral biblio-therapy for mildly and moderately depressed older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 403–407.
4. Scogin, F., Hamblin, D., & Beutler, L. (1987). Biblio-therapy for depressed older adults: A self-help alternative. *The Gerontologist*, 27, 383–387.

5. Scogin, F., Jamison, C., & Davis, N. (1990). A two-year follow-up of the effects of bibliotherapy for depressed older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 665–667.
6. Jamison, C. & Scogin, F. (1995) Outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 644–650.
7. Smith, N.M., Floyd, M.R., Jamison, C., & Scogin, F (1997) Three-year follow-up of bibliotherapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(2), 324–327.

Часть I

Теория и исследования

Глава 1

Прорыв в лечении аффективных расстройств

Депрессию называют проблемой номер один в сфере общественного здоровья. Депрессия настолько широко распространена, что ее считают «простудой» среди психических нарушений. Но между депрессией и простудой есть одно серьезное отличие. Депрессия может убить. Исследования показывают, что показатели суицида в течение последних лет растут в шокирующем темпе, даже среди детей и подростков. Эта возрастающая смертность отмечается вопреки миллиардам рецептов на антидепрессанты и транквилизаторы, выписанным за последние десятилетия.

Звучит довольно мрачно. Но, прежде чем вы погрузитесь в еще большую депрессию, позвольте сообщить вам и хорошие новости. Депрессия – это болезнь, и она необязательно должна быть частью вашей жизни. Еще важнее то, что вы можете справиться с ней, освоив несколько простых способов поднятия настроения. Группа психиатров и психологов из Школы медицины Пенсильванского университета сообщила о существенном прорыве в лечении и профилактике аффективных расстройств. Не удовлетворенные традиционными методами лечения депрессии и считающие их слишком медленными и неэффективными, эти доктора разрабатывали и систематически тестировали абсолютно новый и весьма успешный подход к лечению депрессии и других эмоциональных расстройств. Серия исследований подтверждает, что эти техники снижают симптомы депрессии гораздо быстрее, чем обычная психотерапия или медикаментозное лечение. Имя этому революционному подходу – «когнитивная терапия»

Я принимал непосредственное участие в развитии когнитивной терапии, а эта книга впервые познакомила широкую публику с данным методом. Систематическое применение и научная оценка этого подхода в лечении клинической депрессии – это плоды новаторской работы докторов Альберта Эллиса и Аарона Бека, которые начали совершенствовать свой уникальный подход к изменению настроения в середине 1950-х и начале 1960-х гг.⁸ Их инновационные усилия получили известность сравнительно недавно благодаря исследованиям, которые многие специалисты в области психического здоровья предприняли для совершенствования и оценки методов когнитивной терапии в академических учреждениях в Соединенных Штатах и за рубежом.

Когнитивная терапия – это быстродействующая технология изменения настроения, которую вы можете научиться применять самостоятельно. Она поможет устранить симптомы и поспособствует личностному росту, что позволит в будущем свести к минимуму спады настроения и более эффективно справляться с депрессией.

Простые, но эффективные методы контроля настроения в когнитивной терапии обеспечивают:

1. *Быстрое симптоматическое улучшение.* В более легких случаях депрессии облегчения симптомов можно ожидать в течение короткого времени, уже через 12 недель.

⁸ Идея о том, что шаблоны мышления могут оказывать глубокое влияние на настроение человека, высказывалась философами на протяжении последних 2500 лет. За последнее время когнитивный взгляд на эмоциональные нарушения исследовался в работах многих психиатров и психологов, включая Альфреда Адлера, Альберта Эллиса, Карен Хорни, Арнольда Лазаруса и других. История этого направления описана в книге А. Эллиса «Разум и эмоции в психотерапии» (Reason and Emotion in Psychotherapy. New-York: Lyle-Stuart, 1962). – Здесь и далее, за исключением особо оговоренных случаев, прим. авт.

2. *Понимание.* Когнитивная терапия дает четкое объяснение того, почему вы становитесь хмурым или капризным и что можете сделать, чтобы изменить свое настроение. Вы узнаете, что вызывает чувства, которые имеют власть над вами, как отличить «нормальные» эмоции от «аномальных» и как диагностировать и оценивать серьезность ваших огорчений.

3. *Развитие самоконтроля.* Вы узнаете, как применять безопасные и эффективные стратегии преодоления, которые позволят вам чувствовать себя лучше, когда вы расстроены. В этой книге я помогу вам разработать реалистичный и практичный поэтапный план самопомощи. Применяя его, вы заметите, что ваше настроение становится более подвластно сознательному контролю.

4. *Профилактика и личностный рост.* Подлинная и долгосрочная профилактика будущих колебаний настроения может фактически основываться на переоценке некоторых ключевых ценностей и установок, лежащих в основе вашей склонности к мучительным депрессиям. Я покажу вам, как оспаривать и подвергать переоценке некоторые предположения относительно основы человеческой ценности.

Техники решения проблем и работы с собой, которым вы обучитесь, охватывают все кризисные ситуации современной жизни. Они включают в себя реалистичные проблемы, такие как развод, смерть или неудача, а также неопределенные хронические проблемы, не имеющие очевидных внешних причин, например неуверенность в себе, разочарование, чувство вины или апатия.

Теперь у вас может возникнуть вопрос: «Это что, еще одна книга по популярной психологии?» На самом деле когнитивная терапия – это одна из первых форм психотерапии, которая доказала свою эффективность в результате тщательных научных исследований под критическим взглядом академического сообщества. Эта терапия уникальна тем, что прошла профессиональную оценку и валидизацию на самом высоком профессиональном уровне. Это не просто *еще один* способ самопомощи, а серьезная научная разработка, которая стала важной частью мейнстрима современных психиатрических исследований и практики. Академический фундамент когнитивной терапии усилил ее практическое влияние и заложил основы ее популярности на долгие годы. Но не позволяйте высокому профессиональному статусу когнитивной терапии ввести вас в заблуждение. В отличие от традиционной психотерапии, она не оккультна и не контринтуитивна. Она практична и основана на здравом смысле, и вы можете сделать так, чтобы она работала на вас.

Первый принцип когнитивной терапии заключается в том, что *все* ваши настроения создаются «когнициями», или мыслями. Когниция означает то, как вы смотрите на вещи – ваше восприятие, ментальные установки и убеждения. Она включает в себя то, как вы интерпретируете происходящее – что вы говорите себе о чем-либо или о ком-либо. Вы *чувствуете* себя сейчас тем или иным образом из-за *мыслей, которые вы думаете в данный момент*.

Позвольте мне это проиллюстрировать. Как вы себя чувствовали, когда читали это? Возможно, вы думали: «Когнитивная терапия звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой. На мне это никогда не сработает». Если ваши мысли бегут по этим рельсам, вы испытываете скептицизм или даже обескуражены. Что заставляет вас чувствовать себя подобным образом? Ваши мысли. Вы создаете эти чувства через диалог, который ведете с собой об этой книге!

И наоборот, вы, возможно, внезапно испытали прилив энтузиазма, потому что подумали: «Эй, это, похоже, действительно может мне помочь». Это ваша эмоциональная реакция не на тот текст, который вы читаете, а на те мысли, которые вы думаете. В тот момент, когда у вас появилась некоторая мысль и вы в нее поверили, возникает немедленный эмоциональный отклик. В действительности ваша мысль *создает* эмоции.

Второй принцип заключается в том, что, когда вы чувствуете себя подавленным, в ваших мыслях преобладает всеохватывающая негативность. Вы воспринимаете не только самого себя,

но и весь мир в темных, мрачных тонах. Что еще хуже – в этот момент вы понимаете, что все действительно настолько плохо, насколько вы себе представляете.

Если вы в глубокой депрессии, вы даже начнете верить в то, что все всегда было и всегда будет плохо. Вспоминая прошлое, вы вспоминаете все плохое, что произошло. Когда вы пытаетесь представить будущее, то видите только пустоту или бесконечные проблемы и страдание. Эта мрачная картина создает ощущение безнадежности. Это чувство абсолютно нелогично, но кажется настолько реальным, что вы убедили себя: такое плачевное состояние будет длиться вечно.

Третий принцип имеет важное философское и терапевтическое значение. Наши исследования подтвердили, что негативные мысли, которые вызывают эмоциональный хаос, почти всегда содержат грубые искажения. Хотя эти мысли кажутся обоснованными, вы узнаете, что они иррациональны или просто ошибочны и это извращенное мышление является основной *причиной* ваших страданий.

Последствия такого ошибочного мышления оказывают сильное влияние. Ваше депрессивное состояние, вероятно, основано не на адекватном восприятии действительности, но часто возникает из-за подобных мыслительных промахов.

Предположим, вы поверили, что сказанное мною имеет смысл. Какая вам польза от этого? Здесь мы переходим к самому важному результату нашего клинического исследования. Вы сможете научиться более эффективно справляться со своим настроением, если освоите методы, которые помогут вам точно определить и устранить психические искажения, которые вызывают у вас упадок настроения. Когда вы начнете думать более объективно, то станете чувствовать себя лучше.

Насколько эффективна когнитивная терапия по сравнению с другими устоявшимися и признанными методами лечения депрессии? Может ли новая терапия позволить людям в глубокой депрессии почувствовать улучшение без лекарств? Как быстро работает когнитивная терапия? Является ли результат долгосрочным?

Несколько лет назад группа исследователей в Центре когнитивной терапии в Школе медицины Пенсильванского университета, в которую входили доктор Джон Раш, Аарон Бек, Мария Ковач и Стив Холлон, запустили пилотное исследование, в рамках которого сравнивали когнитивную терапию и один из наиболее широко используемых и эффективных на рынке антидепрессантов «Тофранил» (имипрамина гидрохлорид). Более 40 человек в тяжелой депрессии были путем случайной выборки разделены на две группы. Члены одной группы проходили индивидуальные сеансы когнитивной терапии и не получали лекарств, в то время как в другой группе пациенты принимали тофранил и не проходили терапию. Такой способ исследования был выбран потому, что позволял максимально наглядно сравнить два метода лечения. До этого момента ни одна форма психотерапии не была столь же эффективной при депрессии, как лечение антидепрессантами. Вот почему антидепрессанты вызвали такую волну интереса со стороны средств массовой информации и стали восприниматься профессиональным сообществом как лучшее лечение при наиболее серьезных формах депрессии.

Обе группы пациентов проходили лечение в течение 12 недель. Их состояние подверглось систематической оценке посредством широкого набора психологических тестов до начала терапии; тестирование также проводилось каждый месяц в течение года после завершения лечения. Его осуществляли не те врачи, которые проводили лечение. Это обеспечило объективную оценку преимуществ каждой из форм терапии.

Диагнозы пациентов разнились от умеренного до тяжелого депрессивного эпизода. У большинства из них не наступило улучшения после лечения у двух или более терапевтов в других клиниках. Три четверти пациентов в момент обращения имели суицидальные наклонности. В среднем они страдали от хронической или эпизодической депрессии в течение восьми лет. Многие были абсолютно уверены, что их проблемы неразрешимы, и чувствовали, что их

жизнь безнадежна. Возможно, ваши проблемы с настроением могут показаться не столь непреодолимыми, как у этих пациентов. Для исследования намеренно выбирались люди с тяжелым состоянием, чтобы эффективность лечения можно было проверить в наиболее сложных условиях.

Результаты исследования были довольно неожиданными и обнадеживающими. Когнитивная терапия оказалась по меньшей мере столь же, если не более эффективной, чем терапия антидепрессантами. Как можно увидеть в таблице 1.1, у 15 из 19 пациентов, проходивших когнитивную терапию, отмечено значительное снижение симптомов после 12 недель активного лечения⁹. У двух других пациентов также наступили улучшения, но они все еще испытывали пограничную или легкую степень депрессии. Только один пациент прервал лечение, и у одного пациента так и не наступило улучшений к концу периода. Однако только пять из 25 пациентов, которым назначили терапию антидепрессантами, достигли полного выздоровления к концу 12-недельного периода. Восемь пациентов отказались от терапии из-за неблагоприятных побочных эффектов препарата, а у 12 из них не отмечалось никаких улучшений или было только частичное улучшение.

Особое значение имело обнаружение того факта, что у многих пациентов, проходивших когнитивную терапию, улучшения наступали быстрее, чем у тех, кто успешно проходил медикаментозное лечение. В течение первой недели или двух произошло резкое сокращение суицидальных мыслей в группе когнитивной терапии. Эффективность когнитивной терапии может показаться обнадеживающей тем людям, которые предпочитают не полагаться на лекарства для поднятия настроения, а стремятся лучше понимать то, что их беспокоит, и пытаются это изменить.

⁹ Таблица 1.1 в адаптированном виде взята из статьи «Сравнительная эффективность когнитивной терапии и фармако-терапии при лечении пациентов в депрессии» (Rush, A. J., Beck, A. T., Kovacs, M., and Hollon, S. "Comparative Efficacy of Cognitive Therapy and Pharmacotherapy in the Treatment of Depressed Outpatients," *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 1. No. 1, March 1977, 17–38).

Таблица 1.1

Состояние 44 пациентов в тяжелой депрессии через 12 недель после начала лечения

	Пациенты, проходившие только когнитивную терапию	Пациенты, проходившие только лечение антидепрессантами
Количество пациентов, начавших лечение	19	25
Количество пациентов, достигших полного выздоровления*	15	5
Количество пациентов со значительными улучшениями состояния, но по-прежнему страдающих от депрессии — от пограничной до легкой степени	2	7
Количество пациентов без значительных улучшений	1	5
Количество пациентов, прервавших лечение	1	8

* Существенное улучшение у пациентов, проходивших когнитивную терапию, было статистически значимым.

А что же с теми пациентами, которые не выздоровели к концу 12-недельного периода? Как и любая форма лечения, когнитивная терапия не панацея. Клинический опыт показал, что не все люди реагируют на лечение одинаково быстро, но большинство из них тем не менее могут почувствовать улучшение, если продолжат работу в течение более длительного периода времени. И порой это тяжелая работа! Особенно обнадеживающей новостью для людей с тяжелой, трудно поддающейся лечению депрессией стали результаты исследования, проведенного доктором Айви Блэкберн и ее коллегами из Совета медицинских исследований в Эдинбургском университете в Шотландии¹⁰. Эти ученые показали, что сочетание антидепрессантов с когнитивной терапией может оказаться более эффективным, чем применение любого из вышеперечисленных методов лечения по отдельности. По моему опыту самым важным прогностическим фактором выздоровления является постоянная готовность прилагать определенные усилия, чтобы помочь себе. С подобным настроением вы добьетесь успеха.

На какую степень улучшений можно надеяться? В среднем у пациентов, проходивших когнитивную терапию, значительная часть симптомов была устранена к концу лечения. Многие сообщали, что чувствовали себя более счастливыми, чем когда-либо ранее. Они подчеркивали, что работа с настроением поднимала самооценку и вызывала чувство уверенности. Независимо от того, насколько несчастным, подавленным и пессимистичным вы чувствуете себя

¹⁰ Blackburn, I. M., Bishop, S., Glen, A. I. M., Whalley, L. J. and Christie, J. E. "The Efficacy of Cognitive Therapy in Depression. A Treatment Trial Using Cognitive Therapy and Pharmacotherapy, Each Alone and in Combination," British Journal of Psychiatry, Vol. 139, January 1981, 181–189.

в данный момент, я убежден, что вы можете получить положительный результат, если готовы настойчиво и регулярно применять методы, описанные в этой книге.

Как долго длится эффект? Выводы из результатов исследования, проводившегося в течение года после завершения лечения, довольно интересны. В то время как у многих из обеих групп периодически возникали перепады настроения в течение года, показатели, которые пациенты из обеих групп продемонстрировали после 12 недель активного лечения, в целом оставались на том же уровне.

У какой из групп процесс шел лучше в дальнейшем? Психологические тесты, а также собственные отчеты пациентов подтвердили, что группа когнитивной терапии по-прежнему ощущала себя значительно лучше, и эти различия были статистически значимыми. Частота рецидивов в течение года в группе когнитивной терапии составила меньше половины от количества рецидивов у пациентов, принимавших лекарства. Это были заметные различия, выгодно отличавшие пациентов, в работе с которыми применяли новый подход.

Значит ли это, что я могу гарантировать: воспользовавшись когнитивными методами для облегчения вашего нынешнего депрессивного состояния, вы больше никогда не будете впадать в уныние? Очевидно, нет. Это было бы все равно что заявить, будто если вы достигнете хорошего физического состояния с помощью ежедневных пробежек, то у вас больше никогда не будет одышки. Быть человеком означает время от времени расстраиваться, поэтому я могу сказать наверняка, что вы *не* достигнете состояния вечного блаженства! Это означает, что придется неоднократно применять техники, которые вам помогают, если вы хотите и дальше развивать умение управлять своим настроением. Есть разница между улучшением *самочувствия*, которое может возникнуть спонтанно, и фактическим улучшением *состояния*, которое является результатом систематического и постоянного использования методов, которые поднимают вам настроение, когда возникает такая потребность.

Как эта работа была принята академическим сообществом? Опубликованные результаты исследований оказали существенное влияние на работу психиатров, психологов и других специалистов в области психического здоровья. Прошло уже несколько десятилетий с момента написания этой главы для первого издания книги. За это время в научных журналах были опубликованы результаты многочисленных строго контролируемых исследований, подтверждающие эффективность когнитивной терапии. Эти исследования сравнивали воздействие когнитивной терапии и антидепрессантов, а также других форм психотерапии на лечение депрессии, тревожности и других расстройств. Результаты этих исследований также были весьма обнадеживающими. Ученые подтвердили наши ранние предположения о том, что когнитивная терапия окажется по крайней мере столь же эффективна, как и лекарства, а зачастую даже более эффективна, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

Что все это значит? Мы переживаем серьезный этап развития современной психиатрии и психологии: появился новый многообещающий подход к пониманию человеческих эмоций, основанный на убедительном верифицируемом методе лечения. В настоящее время большое количество специалистов в области психического здоровья проявляет большой интерес к этому подходу, и, по-видимому, это только начало.

С момента публикации первого издания «Терапии настроения» в 1980 г. не одна тысяча людей с депрессией прошла успешное лечение с помощью когнитивной терапии. Некоторые считали себя безнадежными, их обращение за помощью было последней попыткой что-то сделать перед совершением самоубийства. Многих других просто тяготила изматывающая напряженность повседневной жизни, и они хотели чувствовать себя более счастливыми. Эта книга представляет собой тщательно продуманный метод практического применения наших открытий. Она предназначена специально для вас. Удачи!

Глава 2

Диагностика настроения. Первый шаг к исцелению

Возможно, вас заинтересовало, действительно ли вы страдаете от депрессии. Давайте определим ваше состояние. Опросник депрессии Бернса (см. табл. 2.1) – это надежный инструмент для измерения настроения, определяющий наличие депрессивного состояния и точно оценивающий степень его тяжести¹¹. Заполнение этой простой анкеты займет всего несколько минут. После того как вы заполните опросник, я покажу вам простой способ интерпретации результатов на основе общего балла. Тогда вы сразу узнаете, страдаете ли вы от депрессии, и если да, то насколько она сильна. Я также дам несколько важных рекомендаций, которые помогут определить, можете ли вы сами безопасно и эффективно справиться с упадком настроения, используя эту книгу в качестве руководства, или у вас более серьезное эмоциональное расстройство, с которым желательно обратиться к профессиональной помощи в дополнение к самостоятельной работе по самопомощи.

Заполняя опросник, внимательно прочитайте каждый пункт и поставьте галочку (✓) в поле, которое отражает, как вы себя чувствовали в течение последних нескольких дней. Убедитесь, что каждому из 25 пунктов соответствует один ответ.

Если вы сомневаетесь, дайте ответ, точнее других отражающий ваше состояние. Необходимо ответить на все вопросы. Независимо от результата это может быть ваш первый шаг к улучшению эмоционального состояния.

¹¹ Некоторые читатели вспомнят, что в издании «Терапии настроения» 1980 г. я использовал шкалу депрессии Бека. Шкала депрессии Бека – это проверенный временем инструмент, который применялся в сотнях исследований, посвященных депрессии. Доктор Аарон Бек, создатель этого теста, заслуживает большого признания за разработку данной шкалы в начале 1960-х гг. Она была одним из первых инструментов измерения депрессии для клинического применения и исследований, и я благодарен ему за разрешение использовать ее в более раннем издании книги.

Таблица 2.1

Опросник депрессии Бернса*

Инструкция: отметьте галочкой (✓) частоту проявления у вас каждого из этих симптомов в течение последней недели, включая сегодняшний день. Пожалуйста, поставьте отметку напротив каждого из 25 пунктов					
	0 — ни разу	1 — иногда	2 — умеренно	3 — часто	4 — крайне часто
1	2	3	4	5	6
Мысли и чувства					
1. Вам грустно или вы в плохом настроении					
2. Чувствуете грусть, удручены					
3. Чувствуете желание расплакаться, слезливость					
4. Чувствуете уныние					
5. Испытываете чувство безнадежности					
6. Имеете низкую самооценку					
7. Испытываете чувство собственной ничтожности и непригодности					
8. Испытываете чувство вины или стыда					
9. Критикуете или обвиняете самого себя					
10. Испытываете трудности с принятием решений					
Деятельность и личные отношения					
11. Чувствуете потерю интереса к членам семьи, друзьям, коллегам					
12. Испытываете одиночество					

Окончание табл. 2.1

1	2	3	4	5	6
13. Проводите меньше времени с семьей или с друзьями					
14. Чувствуете потерю мотивации					
15. Чувствуете потерю интереса к работе или другим занятиям					
16. Избегаете работы и другой деятельности					
17. Ощущаете потерю удовольствия и нехватку удовлетворения от жизни					
Физические симптомы					
18. Чувствуете усталость					
19. Испытываете затруднения со сном или, наоборот, слишком много спите					
20. Имеете сниженный или, наоборот, повышенный аппетит					
21. Замечаете потерю интереса к сексу					
22. Беспокоитесь по поводу своего здоровья					
Суицидальные побуждения**					
23. Имеются ли у вас суицидальные мысли?					
24. Хотели бы вы окончить свою жизнь?					
25. Планируете ли вы навредить себе?					
Посчитайте сумму набранных баллов по пунктам 1–25 здесь →					

* Защищено авторским правом © 1984 Дэвид Д. Бернс (в 1996 г. внесены дополнения).

** При наличии суицидальных побуждений необходимо обратиться за помощью к профессионалу в области психического здоровья.

Интерпретация результатов опросника депрессии Бернса. Теперь, когда вы заполнили опросник, сложите баллы по всем 25 пунктам и запишите суммарный балл. Так как самый высокий балл, который вы можете получить по каждому из 25 симптомов, это 4, самый высокий суммарный балл по опроснику будет равен 100. (Это укажет на наиболее тяжелую степень депрессии из возможных.) Поскольку самый низкий балл для каждого пункта равен 0, наименьший суммарный балл по опроснику будет равен нулю. (Это показатель отсутствия каких-либо признаков депрессии.)

Теперь вы можете оценить уровень своей депрессии в соответствии с таблицей 2.2¹². Как видите, чем выше суммарный балл, тем выше уровень депрессии. И напротив, чем ниже балл, тем лучше вы себя чувствуете.

Хотя опросник депрессии Бернса несложен, а для его заполнения и подсчета результатов не нужно много времени, не позволяйте его видимой простоте себя обманывать. Вы только что научились использовать очень тонкий инструмент для определения депрессии и измерения ее степени. Научно доказано, что опросник Бернса точен и надежен. Исследования, проведенные в различных условиях, например в отделениях неотложной психиатрической помощи, показали, что инструменты такого типа гораздо чаще позволяют уловить наличие депрессивных симптомов, чем формальные интервью, проводимые опытными врачами.

Таблица 2.2

Интерпретация результатов опросника депрессии Бернса

Суммарный балл	Уровень депрессии*
0–5	Депрессия отсутствует
6–10	Нормальное, но несчастливое состояние
11–25	Слабо выраженная депрессия
26–50	Умеренная депрессия
51–75	Сильно выраженная депрессия
76–100	Крайняя степень депрессии

*Если суммарный балл сильно превышает 10, возможно, вам будет полезно обратиться за профессиональной помощью. Если у вас есть суицидальные мысли, стоит немедленно обратиться за помощью к профессионалу.

Вы можете с уверенностью использовать опросник депрессии Бернса для отслеживания своего прогресса. В терапевтической практике я настаивал, чтобы каждый пациент заполнял тест самостоятельно после каждого сеанса и сообщал мне свой балл в начале следующего. Изменения в баллах позволяют мне объективно определить, наступает ли у пациента улучшение или же его состояние ухудшается или остается неизменным.

По мере использования различных методов самопомощи, описанных в этой книге, регулярно проходите опросник для объективной оценки своих успехов. Я предлагаю делать это минимум раз в неделю. Можно считать, что это что-то вроде регулярного взвешивания при соблюдении диеты. Вы заметите, что все главы книги уделяют внимание различным симптомам

¹² Специалистов в области психического здоровья может заинтересовать, что психометрические параметры опросника Бернса превосходны. Достоверность опросника, состоящего из 25 пунктов, оценивалась в группе из 90 амбулаторных пациентов с депрессией из Центра когнитивной терапии в Окленде (Калифорния), а также в группе из 145 амбулаторных пациентов, обратившихся в отделение консорциума Kaiser Permanente в Атланте (Джорджия). Достоверность оказалась чрезвычайно высокой и одинаковой в обеих группах (коэффициент альфа Кронбаха 95 %). Высокая корреляция между опросником Бернса и шкалой Бека, $r(68) = 0,88$, $p < 0,01$, отмеченная в группе из Окленда, показывает, что эти два инструмента оценивают сходный, если не идентичный, конструкт. Когда из обоих инструментов была устранена погрешность измерений с использованием методов моделирования структурных уравнений, корреляция между шкалами не имела существенных отклонений от 1,0. Опросник Бернса также был нормирован относительно широко используемой подшкалы депрессии опросника симптомов Хопкинса SCL-90-R на выборке из Атланты. Чрезвычайно высокая корреляция между двумя измерениями, $r(131) = 0,90$, $p < 0,01$, также подтвердила валидность опросника Бернса.

депрессии. Когда вы научитесь преодолевать эти симптомы, то обнаружите, что ваш общий балл начнет снижаться. Это покажет, что вам становится лучше. Когда ваш балл будет меньше 10, вы достигнете нормального состояния. Когда он будет меньше пяти, вы почувствуете себя особенно хорошо. В идеале я бы хотел, чтобы ваш балл не превышал пяти большую часть времени. Такова одна из целей лечения.

Безопасно ли для людей в депрессии пытаться помочь себе, используя принципы и методы, изложенные в книге? Ответ – определенно да. Решение *попытаться помочь себе* является определяющим – это ключ, который позволит вам почувствовать себя лучше как можно скорее, независимо от того, насколько серьезным может быть ваше нарушение настроения.

При каких условиях вам следует обратиться за профессиональной помощью? Если ваш балл от 0 до 5, вы, вероятно, уже чувствуете себя хорошо. Этот балл находится в диапазоне нормального состояния, и большинство людей с оценкой такого низкого уровня чувствуют себя счастливыми и довольными.

Если ваш балл в промежутке от 6 до 10, ваше состояние все еще в пределах нормы, но вы можете ощущать некоторую нестабильность. В таком случае не помешает улучшение, небольшая психическая «настройка». Тут могут быть чрезвычайно полезны методы когнитивной терапии, изложенные в этой книге. У всех возникают проблемы в повседневной жизни, и небольшое изменение взгляда на жизнь часто может сильно повлиять в лучшую сторону на то, как вы себя чувствуете.

Если ваш балл между 11 и 25, то ваша депрессия, по крайней мере в данный момент, протекает в легкой форме и не должна быть причиной для тревог. Вам определенно захочется улучшить свое состояние, и вы сможете добиться существенных успехов без посторонней помощи. Систематическая работа над проблемой с помощью предложенных в этой книге методов, а также в ряде случаев открытое общение с другом, которому вы доверяете, могут сильно помочь. Но, если ваша оценка остается в этом диапазоне несколько недель, следует задуматься о профессиональной помощи. Терапия или курс антидепрессантов может значительно ускорить выздоровление.

Некоторые из самых трудных для лечения депрессий я наблюдал у людей, чей балл не превышал диапазона «слабо выраженной депрессии». Часто эти люди страдали от небольшой подавленности в течение многих лет, иногда на протяжении большей части своей жизни. Легкая хроническая депрессия, которая длится и длится, в настоящее время называется «дистимическое расстройство». Этот на первый взгляд сложный термин имеет простой смысл. Он означает «этот человек ужасно мрачен и негативен большую часть времени». Вы, наверное, знаете подобных людей, да и сами, возможно, попадали под темные чары пессимизма. К счастью, методы из этой книги, которые оказались весьма полезными при тяжелых депрессиях, также могут помочь при подобных слабовыраженных хронических депрессиях.

Если вы набрали от 26 до 50 по опроснику Бернса, это означает, что у вас депрессия умеренной тяжести. Но не обманывайтесь термином «умеренный». Если ваш балл в данном диапазоне, вы можете испытывать довольно сильные страдания. Большинство из нас в какой-то момент могут чувствовать себя очень расстроенными, но обычно мы быстро выходим из этого состояния. Если ваша оценка остается в этом диапазоне более двух недель, вам необходима профессиональная помощь.

Если ваш балл превышает 50, это указывает на то, что ваша депрессия имеет сильную выраженность или даже достигает крайней степени тяжести. Настолько сильные страдания могут быть почти невыносимыми, особенно когда оценка выше 75. Ваше настроение постоянно причиняет неудобство и, возможно, представляет опасность, потому что чувство отчаяния и безнадежности может даже вызвать суицидальные побуждения.

К счастью, прогноз выздоровления превосходный. На самом деле иногда пациенты с самыми тяжелыми депрессиями реагируют быстрее всего. Однако неразумно пытаться лечить

тяжелую депрессию самостоятельно. Вам обязательно следует обратиться за профессиональной консультацией. Ищите надежного и компетентного специалиста.

Я уверен, что даже во время терапии и приема медикаментов вы можете получить огромную пользу, применяя методы, которым я обучаю в последующих главах. Мои исследования показали, что дух самопомощи значительно ускоряет выздоровление, даже если пациенты уже проходят профессиональное лечение.

В дополнение к оценке общего балла по опроснику обратите особое внимание на пункты 23, 24 и 25. Они касаются суицидальных настроений, побуждений и планов. Если у вас повышенный балл по любому из этих пунктов, я настоятельно рекомендую вам сразу же обратиться за профессиональной помощью.

У многих людей в депрессии наблюдается повышенный балл по пункту 23, но в пунктах 24 и 25 стоят нули. Это обычно означает, что у них появляются мысли о самоубийстве, такие как «Лучше бы я умер», но нет никаких реальных суицидальных намерений, побуждений и планов совершить самоубийство. Такая картина довольно распространена. Однако, если ваши баллы по пунктам 24 или 25 повышены, это причина для тревоги. *Немедленно* обратитесь к врачу!

В одной из последующих глав я привожу ряд эффективных методов оценки и предотвращения суицидальных побуждений, но, когда самоубийство начинает казаться вам желательным или даже необходимым вариантом, необходимо проконсультироваться с профессионалом. Ваша убежденность в том, что вы безнадежны, – это причина обратиться за помощью, а не совершать самоубийство. Большинство людей в тяжелой депрессии без тени сомнений полагают, что они безнадежны. Это разрушительное заблуждение – всего лишь симптом болезни, а не факт. Чувство того, что вы безнадежны, является мощным доказательством того, что на самом деле это не так!

Также важно обратить внимание на пункт 22, в котором спрашивается, обеспокоены ли вы своим здоровьем в последнее время. Возможно, вы ощущали необъяснимые боли, недомогания, повышение температуры, потерю веса или другие возможные симптомы заболевания? Если это так, то вы, скорее всего, посчитаете целесообразным обратиться за медицинской консультацией, которая включает ознакомление с анамнезом, полный физический осмотр и лабораторные анализы. Ваш врач, вероятно, скажет, что все в порядке. Это позволит предположить, что неприятные физические симптомы связаны с эмоциональным состоянием. Депрессия может имитировать большое количество физических расстройств, поскольку колебания настроения часто создают множество разнообразных таинственных физических симптомов. К ним относятся, например, диарея, боли, бессонница или склонность спать слишком много, усталость, потеря сексуального интереса, головокружение, тремор и онемение. По мере улучшения вашего эмоционального состояния эти симптомы, по всей вероятности, исчезнут. Однако имейте в виду, что многие излечимые болезни могут, наоборот, изначально маскироваться под депрессию, и медицинский осмотр поможет выявить ранний (а значит, спасительный) диагноз пока еще обратимого органического расстройства.

Есть ряд симптомов, которые указывают на наличие серьезного психического нарушения (хотя не доказывают его), и в этом случае требуется консультация, а возможно, и лечение у специалиста по психическому здоровью, *в дополнение* к индивидуальной программе личностного роста, изложенной в этой книге. Некоторые из основных симптомов включают в себя убежденность, что люди что-то замышляют и замысливают это против вас, собираясь причинить вам боль или забрать вашу жизнь; переживание странного опыта, непонятного обычному человеку; убежденность в том, что внешние силы контролируют ваш разум или тело; ощущение, что другие люди могут слышать и читать ваши мысли; возможно, вы слышите голоса, которые доносятся как будто снаружи, видите вещи, которых нет, или получаете личные сообщения по радио или телевидению.

Такие симптомы не являются частью депрессии, но говорят о серьезных психических расстройствах. Психиатрическое лечение в данном случае обязательно. Довольно часто люди с этими симптомами убеждены, что с ними все в порядке, и могут воспринять предложение обратиться к психиатру с подозрением, негодованием и сопротивлением. Напротив, если вас гложет страх, что вы сходите с ума и испытываете приступы паники, во время которых чувствуете, что теряете контроль или достигли самого дна, можно утверждать почти наверняка, что это не так. Это типичные симптомы обычной тревожности, гораздо менее серьезного расстройства.

Мания – это особый тип расстройства настроения, о котором вы, скорее всего, знаете. Мания – противоположность депрессии. Она требует короткого вмешательства психиатра, который, скорее всего, назначит прием лития. Литий стабилизирует экстремальные колебания настроения и позволяет пациенту вести нормальную жизнь. Однако до начала лечения болезнь может быть эмоционально разрушительной. Симптомы включают чрезмерно возбужденное или раздражительное состояние, которое держится как минимум два дня и не вызвано наркотиками или алкоголем. Поведение маниакального пациента характеризуется импульсивными действиями, которые отражают снижение критического мышления (например, безответственная, чрезмерная трата денег), и грандиозным чувством уверенности в себе. Мания сопровождается усилением сексуальной активности или агрессивного поведения; гиперактивностью, непрерывной физической активностью; неконтролируемым потоком мыслей и идей; непрекращающейся возбужденной речью и снижением потребности в сне. У людей с манией есть заблуждение, что они необычайно энергичны и блистательны, они часто утверждают, что находятся на грани какого-то философского или научного прорыва либо создания чрезвычайно прибыльной схемы зарабатывания денег. Многие известные творческие личности страдают от этой болезни и контролируют ее с помощью лития. Поскольку болезнь сопровождается превосходным *самочувствием*, люди, впервые пережившие приступ, не соглашаются с необходимостью обратиться за лечением. Первые симптомы настолько опьяняют, что жертва не хочет допускать мысли, что внезапное чувство уверенности в себе и прилив вдохновения на самом деле являются лишь проявлением разрушительной болезни.

Спустя некоторое время эйфорическое состояние может перерасти в неконтролируемый бред, требующий принудительной госпитализации, или так же внезапно смениться депрессивным состоянием с ограничением дееспособности, выраженной неподвижностью и апатией. Я хочу, чтобы вы были знакомы с маниакальными симптомами, потому что у значительной части людей, которые переживают тяжелый депрессивный эпизод, они в какой-то момент могут возникнуть. Когда это происходит, личность человека на несколько дней и недель коренным образом меняется. Хотя психотерапия и программа самопомощи могут быть чрезвычайно полезны, сопутствующий прием лития под наблюдением врача – это обязательное условие оптимального результата. При таком лечении прогноз на выздоровление превосходный.

Но предположим, что у вас *нет* выраженных суицидальных побуждений, галлюцинаций или маниакальных симптомов. Вместо того чтобы хандрить и чувствовать себя несчастным, вы можете приступить к улучшению самочувствия, используя методы, описанные в этой книге. Вы можете начать наслаждаться жизнью и работой и использовать энергию, которую тратите, пребывая в депрессии, для энергичной и творческой жизни.

Глава 3

Понимание своего настроения. Каковы мысли, таковы и чувства

Читая предыдущую главу, вы осознали, насколько широко распространяются эффекты депрессии: ухудшается настроение, рушится самовосприятие, тело не функционирует как надо, сила воли парализована, а поступки расстраивают вас. Из-за этого вы погружаетесь в уныние. Какова же настоящая причина происходящего?

Поскольку на протяжении всей истории психиатрии депрессия рассматривалась как эмоциональное расстройство, терапевты в большинстве подходов будут уделять большое внимание «налаживанию контакта» с вашими чувствами. Наше исследование приводит к неожиданному заключению: депрессия – это вовсе не эмоциональное расстройство! Внезапное изменение самочувствия – это такой же симптом, как и насморк при простуде. Все негативные состояния, которые вы испытываете, – результат искаженного негативного мышления. В появлении и сохранении ее симптомов центральную роль играют нелогичные пессимистические взгляды.

Активное негативное мышление всегда сопровождает депрессивные эпизоды или любые болезненные эмоции подобного характера. Мрачные мысли в таком состоянии, вероятно, будут полностью отличаться от мыслей, которые появляются, когда вы в хорошем настроении. Молодая женщина, которая должна на днях получить докторскую степень, описывает это так:

Каждый раз, когда у меня начинается депрессия, я чувствую огромный шок и начинаю видеть вещи по-другому. Изменения могут наступить менее чем за час. Мои мысли становятся негативными и пессимистичными. Когда я думаю о прошлом, то убеждаюсь, что все, что когда-либо делала, было бесполезным. Любой счастливый период жизни кажется иллюзией. Мои достижения кажутся не более подлинными, чем фанерные фасады декораций к вестерну. Я убеждаюсь в том, что я настоящая бесполезна и непригодна. Я не могу работать, потому что парализована сомнениями. Но и ничего не делать я тоже не могу, потому что это страдание невыносимо.

Как и эта женщина, вы вскоре узнаете, что фактической *причиной* ваших саморазрушительных эмоций являются негативные мысли, которые наводняют ваш разум. Эти мысли и есть то, что удерживает вас в оцепенении и заставляет чувствовать себя никчемным. Ваши негативные мысли, или когниции, наиболее часто игнорируются как симптомы депрессии. Однако эти когниции на самом деле содержат ключ к облегчению состояния и, следовательно, являются самыми важными симптомами.

Каждый раз, когда вы по какой-либо причине чувствуете себя подавленным, попробуйте определить негативную мысль, которая возникла непосредственно перед ухудшением состояния и сопутствовала ему. Эти мысли в действительности и являются причиной вашего плохого настроения. Научившись корректировать их, вы можете изменить свое состояние.

Вы, вероятно, скептически относитесь к этому, потому что негативное мышление стало неотъемлемой частью вашей жизни и достигло автоматизма. По этой причине я называю негативные мысли «автоматическими мыслями». Они автоматически проносятся в голове, и вы не прикладываете ни малейших усилий, чтобы они появились. Это так же очевидно и естественно для вас, как держать вилку.

Связь между тем, как вы *думаете*, и тем, как вы себя *чувствуете*, проиллюстрирована на рис. 3.1. Здесь указан первый важный ключ к пониманию настроения: ваши эмоции полностью зависят от того, как вы *смотрите* на вещи. Это очевидный неврологический факт: прежде чем

пережить какое-либо событие, вы должны обработать его в уме и придать ему смысл. То есть вы должны *понять*, что происходит, прежде чем сможете это *почувствовать*.

Если ваше понимание происходящего достоверно, то и эмоциональное состояние будет в норме. Если восприятие изменено или каким-либо образом искажено, то и эмоциональный отклик будет иметь искажения. Депрессия – как раз пример такого случая. Это всегда результат «статических» умственных искажений. Ваше дурное настроение можно сравнить с помехами, возникшими от того, что радио плохо настроено на частоту. Проблема не в том, что лампы или транзисторы перегорели или неисправны или что сигнал радиостанции искажается из-за плохой погоды, – просто нужно настроить частоту. Когда вы научитесь выполнять эту ментальную настройку, музыка снова станет четкой и в вашем состоянии наступят улучшения.



Рис. 3.1. Отношения между событиями окружающего мира и тем, как вы себя чувствуете. Не реальные события, а именно ваше восприятие приводит к изменениям настроения. Когда вы грустите, ваши мысли будут казаться реалистичной интерпретацией негативных событий. Когда вы в депрессии или встревожены, мысли всегда будут нелогичными, искаженными, нереалистичными или просто ошибочными

Некоторые читатели – может быть, и вы – испытали отчаяние, читая предыдущий абзац. Но в нем нет ничего расстраивающего. Во всяком случае предполагалось, что он должен принести надежду. Тогда что вызвало такой упадок настроения? Это была ваша мысль: «Другим людям, может быть, и достаточно небольшой настройки, но я – радио, не подлежащее ремонту. Мои лампы окончательно вышли из строя. Мне все равно, что 10 000 других депрессивных пациентов поправились, я уверен, что мои проблемы безнадежны». Я слышу это заявление 50 раз в неделю! Почти каждый человек в депрессии, кажется, без всяких разумных доводов убежден в том, что он или она – особенный, *на самом деле* безнадежный пациент. Это заблуждение отражает способ ментальной обработки действительности, который лежит в самом сердце вашей болезни!

Меня всегда восхищало, как некоторые люди умеют создавать иллюзии. В детстве я часами сидел в местной библиотеке, читая книги по магии. Субботу я проводил в магазинах

реквизита для фокусников, наблюдая, как человек за прилавком творит чудеса с картами, шелковыми платками и хромированными шарами, которые парят в воздухе, бросая вызов всем законам здравого смысла. Одно из моих самых счастливых воспоминаний о детстве: мне было восемь лет, и я увидел выступление Блэкстоуна, «самого великого волшебника в мире» в Денвере, штат Колорадо. Меня и нескольких других детей из зала пригласили подняться на сцену. Блэкстоун попросил нас положить руки на птичью клетку высотой и шириной два фута, полную живых белых голубей, пока верх, низ и все четыре стороны не оказались полностью закрыты нашими ладонями. Он стоял рядом и говорил: «Смотрите на клетку!» Я так и делал. Выпучил глаза и смотрел не моргая. Он воскликнул: «А теперь я хлопну в ладоши!» И хлопнул. В этот момент клетка с птицами исчезла. Мои руки висели в воздухе. Это было невозможно, но это произошло! Я был ошеломлен.

Теперь я знаю, что его талант творить иллюзии был не сильнее, чем у среднего пациента в депрессии, включая вас. Находясь в депрессии, вы обладаете замечательной способностью верить и убеждать людей вокруг в том, что не имеет никаких оснований в реальности. Моя работа как терапевта заключается в том, чтобы проникнуть сквозь вашу иллюзию и научить вас смотреть за зеркала, так чтобы разглядеть, как вы обманывали себя. Можно даже сказать, что я собираюсь лишить вас иллюзий! Но не думаю, что вы будете сильно возражать.

Ознакомьтесь со списком из 10 когнитивных искажений, которые составляют основу всех ваших депрессивных состояний. Прочувствуйте их. Я очень внимательно подходил к составлению этого списка, это выжимка многолетнего исследовательского и клинического опыта. Постоянно обращайтесь к нему, когда будете читать практический раздел книги. Когда вы чувствуете себя расстроенным, список будет незаменимым средством для осознания того, как вы себя обманываете.

Определение когнитивных искажений

1. «Всё или ничего». Этот вид когнитивных искажений описывает склонность к оценке своих личных качеств исключительно в черно-белых тонах. Например, один видный политик сказал так: «Я проиграл гонку за пост губернатора, и поэтому я полный ноль». Студент-отличник, который получил на экзамене четверку, заявил: «Это полный провал». Мышление «всё или ничего» составляет основу перфекционизма. Оно вызывает страх перед любой ошибкой или несовершенством, потому что тогда вы будете считать себя полным неудачником, почувствуете себя непригодным, никчемным.

Такой способ оценки вещей нереалистичен, поскольку в действительности события редко бывает полностью белыми или черными. Например, никто не является абсолютно умным или глупым. Точно так же нет и абсолютно красивых или уродливых людей. Посмотрите на пол комнаты, в котором вы сидите сейчас. Он абсолютно чистый? Или он весь покрыт толстым слоем пыли и грязи? Или он отчасти чист? В этой вселенной нет ничего абсолютного. Пытаясь описывать свой опыт в абсолютных категориях, вы станете постоянно ощущать подавленность, потому что ваше восприятие не будет соответствовать действительности. С таким подходом вы обречены на бесконечное разочарование в себе, ведь то, что вы делаете, никогда не будет соответствовать вашим завышенным ожиданиям. Технический термин, обозначающий эту ошибку восприятия, – «дихотомическое мышление». Вы видите все в черно-белых тонах, не воспринимая промежуточных оттенков.

2. Сверхобобщение. Когда мне было 11 лет, я купил колоду для карточных трюков под названием «Свенгали» на ярмарке в Аризоне. Возможно, вы видели этот простой, но впечатляющий фокус. Я показываю вам колоду – все карты разные. Вы выбираете карту случайным образом. Предположим, это валет пик. Не сообщая мне, какая это карта, вы достаете ее из

колоды. Я восклицаю «Свенгали!», и, когда поворачиваю колоду, все карты в ней превращаются в пиковых валетов.

Когда вы обобщаете что-то сверх меры, это является ментальным аналогом «Свенгали». Вы делаете ошибочный вывод, что событие, которое произошло с вами один раз, будет повторяться снова и снова, умножаясь, как пиковый валет. Поскольку событие, безусловно, неприятное, вы расстраиваетесь.

Однажды депрессивный работник доставки заметил птичьи экскременты на окне своего автомобиля и подумал: «Только мне так везет. Птицы всегда гадят только на мое окно!» Это прекрасный пример сверхобобщения. Когда я спросил его об этом, он признал, что за 20 лет не смог вспомнить больше ни одного раза, когда бы обнаружил экскременты птиц на окне своего автомобиля.

Боль отвержения почти всегда возникает из-за сверхобобщения. Без нее личное оскорбление может сильно расстроить, но не настолько серьезно выбьет вас из строя. Один молодой человек набрался смелости попросить девушку пойти с ним на свидание. Когда она вежливо отказалась, потому что уже помолвлена, он сказал себе: «Так у меня никогда не будет девушки. Ни одна девушка не захочет свидания со мной, я буду одинок и несчастен всю жизнь». В своих искаженных рассуждениях он пришел к выводу, что раз она отвергла его, то все всегда будут поступать так же и что, поскольку у всех женщин одинаковые вкусы относительно мужчин, его постоянно и безжалостно будут отвергать все женщины на земле. Свенгали!

3. Негативный фильтр. Находясь в определенной ситуации, вы выбираете негативную деталь и фиксируетесь исключительно на ней, таким образом негативно воспринимая всю ситуацию в целом. Например, студентка колледжа, находясь в депрессии, услышала, как другие ученики высмеивают ее лучшую подругу. Она пришла в ярость, потому что начала думать: «Таков весь человеческий род – жестокий и бесчувственный!» Она не подумала при этом, что за предыдущие месяцы мало кто (если такие вообще были) проявлял жестокость и бесчувственность по отношению к ней самой! В другой раз, сдавая первый промежуточный экзамен, она уверилась, что не знает ответ примерно на 17 вопросов из 100, и думала исключительно об этих 17 вопросах. «Я решила, что меня отчислят из колледжа». Когда ей отдали лист с результатами, к нему была прикреплена записка: «Вы получили 83 балла из 100. Это пока что самый высокий результат среди студентов этого курса. Пять с плюсом».

Когда вы в депрессии, то как будто носите очки со специальными линзами, которые отфильтровывают все положительное. Вы пропускаете в свое сознание только негативную информацию. Вы не знаете об этой «фильтрации», а потому делаете вывод, что все плохо. Техническое название этого процесса – «селективное абстрагирование». Эта дурная привычка подвергает вас излишним мучениям.

4. Обесценивание положительного. Еще более зрелищная иллюзия ума – настойчивая привычка некоторых людей в депрессии превращать нейтральный или даже позитивный опыт в негативный. Вы не просто игнорируете положительный опыт – вы быстро и умело превращаете его в кошмар. Я называю это «обратная алхимия». В Средневековье алхимики мечтали найти способ превращения недрагоценных металлов в золото. Если вы уже какое-то время пребываете в депрессии, то, возможно, развили талант к противоположному: можете мгновенно превратить золото радости в эмоциональный свинец. Однако это происходит непреднамеренно; вы, вероятно, даже не знаете, что делаете с собой.

Обычный пример из повседневной жизни – то, как большинство из нас реагируют на комплименты. Когда кто-то хвалит вашу внешность или работу, вы можете автоматически сказать себе: «Он просто хочет выглядеть вежливым». Одним быстрым ударом вы мысленно обесцениваете комплимент в вашу сторону. Вы делаете то же самое, когда отвечаете: «О, пустяки, правда». Если вы постоянно окатываете холодной водой хорошие вещи, происходящие вокруг вас, неудивительно, что жизнь кажется сырой и зябкой!

Обесценивание положительного – это одно из самых разрушительных когнитивных искажений. Вы похожи на ученого, который хочет найти доказательства в поддержку излюбленной гипотезы. Гипотеза, которая доминирует при депрессивном мышлении, обычно является вариацией на тему «я второсортный». Всякий раз, когда вы получаете негативный опыт, то фиксируете на нем и делаете вывод: «Это доказывает то, что я знал все это время». Напротив, когда вы встречаетесь с положительным опытом, то говорите себе: «Это была случайность, это не в счет». Цена, которую вы платите за такую привычку, – это глубокое ощущение несчастья и неспособность оценить все хорошее, что с вами происходит.

Хотя этот тип когнитивных искажений – обычное явление, он также может лечь в основу некоторых самых тяжелых и трудноизлечимых форм депрессии. Например, одна молодая женщина, госпитализированная во время тяжелого депрессивного эпизода, сказала мне: «Никто не может позаботиться обо мне, потому что я просто ужасный человек. Я абсолютно одна. Ни одного человека на земле не волнует, что со мной происходит». Однако, когда ее выписали из больницы, многие пациенты и сотрудники поделились, какое удовольствие испытывали от общения с ней. Можете ли вы догадаться, как она это объяснила? «Это не считается, ведь они не видели меня в реальной жизни. Ни один *настоящий* человек за пределами больницы никогда бы не стал заботиться обо мне». Затем я спросил ее, как она примиряла это с тем фактом, что у нее было много друзей и родственников за пределами больницы, которые заботились о ней. Она ответила: «Они не считаются, потому что не знают, кто я такая на самом деле. Видите ли, доктор Бернс, внутри я абсолютно испорченный человек. Самый худший в мире. Невозможно, чтобы кто-нибудь действительно полюбил меня хоть на секунду!» Отвергая таким образом положительный опыт, она может поддерживать негативное убеждение, которое явно нереалистично и противоречит ее повседневному опыту.

Хотя ваше негативное мышление, вероятно, проявляется не настолько сильно, как у нее, каждый день может возникать много таких моментов, когда вы непреднамеренно игнорируете искренне позитивные вещи, которые произошли с вами. Это в значительной мере лишает вашу жизнь наполненности, и из-за этого многие вещи кажутся тусклыми и бесполезными.

5. Поспешные выводы. В беспокоящей ситуации вы склонны приходить к негативным выводам, не подкрепленным фактами. Существует две разновидности этой ошибки – «чтение мыслей» и «ошибка предсказания».

Чтение мыслей: вы делаете предположение, что другие люди смотрят на вас свысока, и настолько убеждены в этом, что даже не пытаетесь проверить это предположение. Допустим, вы читаете превосходную лекцию, но вдруг замечаете, что студент в первом ряду клюет носом. Он полночи провел на безбашенной вечеринке, но вы, конечно, не знаете об этом. Вы, возможно, подумаете: «Слушатели считают меня скучным». Предположим, что друг проходит мимо вас на улице, не здороваясь, потому что он настолько поглощен мыслями, что не замечает вас. Вы можете ошибочно заключить: «Он игнорирует меня, наверное, я ему больше не нравлюсь». Возможно, ваш супруг или супруга не проявили отзывчивости однажды вечером, потому что после критики на работе были слишком расстроены, чтобы говорить об этом. У вас сердце не на месте, потому что вы интерпретируете ситуацию так: «Он (или она) злится на меня. Что я сделал не так?»

Затем вы можете реагировать на эти воображаемые отрицательные реакции, отстраняясь или переходя в контратаку. Такая неконструктивная модель поведения может подействовать как самоисполняющееся пророчество и запустить негативную волну в отношениях, даже если изначально причин для этого не было.

Ошибка предсказания: она подобна хрустальному шару, который предсказывает вам только страдания. Вы предполагаете, что произойдет что-то плохое, и принимаете это предсказание как факт, хотя оно не соответствует реальности. Одна сотрудница школьной библиотеки повторяла себе во время приступов тревоги: «Я потеряю сознание или сойду с ума». Эти

предсказания не имели оснований, потому что за всю свою жизнь она ни разу не потеряла сознание (и не сошла с ума!). Также у нее не было серьезных симптомов, позволяющих предположить надвигающееся безумие. Во время сеанса терапии один врач в тяжелой депрессии объяснил мне, почему собирается отказаться от практики: «Я понимаю, что всегда буду пребывать в депрессии. Мое несчастье будет продолжаться всегда, и я абсолютно уверен, что это или любое другое лечение обречено на неудачу». Этот предсказанный негативный прогноз заставил его почувствовать себя безнадежным. Его симптоматическое улучшение вскоре после начала терапии показало, насколько необоснованным было это предсказание.

Вы когда-нибудь приходили к таким выводам? Предположим, вы звоните другу, а он не берет трубку и не перезванивает в течение приемлемого времени. Затем вы чувствуете себя подавленным, когда говорите себе, что ваш друг, вероятно, получил сообщение, но не заинтересовался настолько, чтобы перезвонить вам. Ваше искажение? Чтение мыслей. Затем вы чувствуете горечь и решаете не перезванивать лишний раз, чтобы проверить это, потому что говорите себе: «Он подумает, что я навязчивый. Если я снова позвоню, то выставлю себя дураком». Из-за этих негативных прогнозов (ошибка предсказания) вы избегаете общения с другом и чувствуете себя подавленным. А три недели спустя узнаете, что друг не получал сообщения о вашем звонке. Оказывается, все ваше волнение – просто большая работа по накручиванию себя. Еще одно болезненное проявление ментальной магии!

6. Преувеличение и преуменьшение. Другая ментальная ловушка, в которую вы можете попасть, называется «преувеличение» и «преуменьшение», но мне нравится называть ее «эффект бинокля», потому что вы либо раздуваете вещи до гигантских масштабов, либо делаете их микроскопически маленькими. Обычно эффект увеличения работает, когда вы смотрите на свои собственные ошибки, страхи или недостатки, преувеличивая их важность: «Боже мой, я сделал ошибку. Какой ужас! Слух об этом распространится, как пожар! Моя репутация разрушена!» Вы смотрите на собственную ошибку с той стороны бинокля, которая делает ее огромной и преувеличенной. Это также называется «катастрофизация», потому что банальные негативные события превращаются в кошмарных монстров.

А когда вы думаете о своих сильных сторонах, то можете делать противоположное – смотреть с другой стороны бинокля, так что вещи выглядят маленькими и несущественными. Если вы преувеличиваете свои несовершенства и сводите к минимуму достижения, то ощущение собственной неполноценности неудивительно. Но проблема не в *вас* – реальность искажают линзы, через которые вы смотрите!

7. Эмоциональное обоснование. Вы принимаете свои эмоции как доводы в пользу некой истины. Такая логика гласит: «Я чувствую себя дураком – следовательно, я дурак». Подобные рассуждения сбивают с толку, потому что ваши чувства отражают мысли и убеждения. А если они искажены, как это часто бывает, то ваша эмоция не будет иметь никакой юридической силы. Примеры подобных эмоциональных рассуждений: «Я чувствую себя виноватым – должно быть, я сделал что-то плохое»; «Я подавлен и чувствую безнадежность, поэтому мои проблемы, видимо, неразрешимы»; «Я чувствую себя непригодным, поэтому я, вероятно, бесполезный человек»; «Я не настроен на то, чтобы делать что-либо, поэтому могу с тем же успехом лежать в кровати»; «Я злюсь на тебя, это доказывает, что ты подлец и пытался использовать меня».

Эмоциональное обоснование играет роль почти во всех депрессивных состояниях. Вы считаете, что раз нечто вызывает такие негативные чувства, то оно является негативным само по себе. Вам не приходит в голову подвергнуть проверке реальность восприятия, которое создает ваши чувства.

Одним из распространенных побочных эффектов эмоционального обоснования является прокрастинация. Вы откладываете уборку на столе, потому что говорите себе: «Я чувствую себя настолько отвратительно, когда думаю об этом столе, что убирать будет просто невыно-

симо». Шесть месяцев спустя наконец вы слегка подталкиваете себя и все-таки принимаетесь за уборку. Процесс оказывается не таким уж трудным, а результат вас радует. Вы одурачивали себя все это время, потому что у вас есть привычка позволять негативным чувствам определять действия.

8. Утверждения со словом «должен». Вы пытаетесь замотивировать себя, говоря: «Я должен это сделать» или «Я обязан это сделать». Эти заявления вызывают ощущение принуждения и обиды. Как ни парадоксально, в итоге вы чувствуете апатию и отсутствие мотивации. Альберт Эллис называл это «должнанизм». Я называю это «должливым»¹³ подходом к жизни.

Когда вы адресуете такие заявления другим людям, обычно это вызывает разочарование. Однажды из-за чрезвычайных обстоятельств я опоздал на пять минут на первый сеанс терапии с новой пациенткой, и она подумала: «Он не должен быть таким эгоистичным и бездумным. Он должен приходить вовремя». Эта мысль вызвала у нее мрачные чувства и обиду.

Утверждения со словом «должен» порождают много ненужных эмоциональных потрясений в повседневной жизни. Когда реальность вашего собственного поведения не соответствует вашим стандартам, «должен» и «не должен» создают отвращение к себе, стыд и чувство вины. Когда «слишком человеческие» проявления других людей не совпадают с вашими ожиданиями, что неизбежно происходит время от времени, вы чувствуете горечь и самодовольство. Либо вам придется скорректировать свои ожидания, приблизив их к реальности, либо вас всегда будет расстраивать поведение других. Если вы распознали у себя эту плохую привычку, в последующих главах о вине и гневe я изложил несколько эффективных методов работы с «должен» и «не должен».

9. Навешивание ярлыков (самоклеймение). Навешивание на себя ярлыков означает создание и закрепление полностью негативного образа себя на основе ошибок. Это крайняя форма сверхобобщения. Философия, которая стоит за этим: «Мера человека – это промахи, которые он совершает». Вполне возможно, что вы начинаете вешать на себя ярлыки всякий раз, когда описываете свои ошибки предложениями, начинающимися с «Я –...». Например, в гольфе, промахиваясь во время удара по восемнадцатой лунке, вы можете сказать «Я неудачник по жизни» вместо «Я промазал». Подобным образом, когда акции, в которые вы вложили деньги, не растут, а падают в цене, вы можете подумать «Я неудачник», хотя это можно заметить на «Я допустил ошибку».

Навешивание на себя ярлыков не только саморазрушительно, но и иррационально. Ваше «Я» нельзя приравнять ни к какому действию. Жизнь – это сложный и постоянно меняющийся поток мыслей, эмоций и действий. Другими словами, вы больше похожи на реку, чем на статую. Перестаньте определять себя через отрицательные ярлыки – они слишком упрощают картину о вас и просто-напросто ошибочны. Думаете ли вы о себе исключительно как о «едоке» только потому, что едите, или как о «дышателе» только потому, что дышите? Это чепуха, но она может приносить большие страдания, если вы вешаете ярлык, основываясь на предполагаемых недостатках.

Когда вы вешаете ярлыки на других людей, это всегда будет вызывать враждебность. Распространенным примером является начальник, который воспринимает свою иногда раздражительную секретаршу как «неотзывчивую стерву». Из-за этого ярлыка он остро реагирует на нее и бросает в ее адрес критические замечания. Она, в свою очередь, называет его «бесчувственный шовинист» и жалуется на него при каждом удобном случае. Так они раз за разом вгрызаются друг другу в глотку, цепляясь к слабостям и несовершенствам как к доказательству никчемности друг друга.

Самоклеймение включает в себя описание событий с использованием ошибочных, но эмоционально нагруженных слов. Например, женщина на диете съела порцию мороженого и

¹³ «Должливый» от англ. shouldly, а «должнанизм» от англ. musturbation. – Прим. пер.

подумала: «Как отвратительно и гадко, я настоящая свинья». Эти мысли так расстроили ее, что она в итоге съела целое ведерко мороженого, чтобы успокоиться!

10. Персонализация. Это искажение рождает чувство вины. Вы берете на себя ответственность за все негативное, даже если для этого нет оснований. По необъяснимым причинам вы делаете заключение, что произошедшее лежит на вашей совести или указывает на ваш недостаток, даже если в этом не было вашей ответственности. Например, когда пациент не выполнил предложенное мною задание по самопомощи, я чувствовал себя виноватым, думая: «Я, похоже, паршивый терапевт. Я виноват в том, что она не прилагает больше усилий, чтобы помочь себе. Я несу ответственность за то, чтобы ее состояние улучшалось, и должен все для этого сделать». Когда мать увидела отчетный лист с отметками ребенка, а также записку учителя о том, что тот работает недостаточно усердно, она сразу же решила: «Я, должно быть, плохая мать. Это показывает, что у меня ничего не получается».

Персонализация вызывает разрушающее чувство вины. Вы испытываете парализующее и обременительное чувство ответственности, которое заставляет вас взвалить на плечи все проблемы мира. Вы путаете *влияние* с *контролем* над другими. В своей роли учителя, консультанта, родителя, врача, продавца или руководителя вы, безусловно, влияете на людей, с которыми общаетесь, но никто в своем уме не будет ожидать от вас полного контроля над ними. То, что делает другой человек, в конечном счете – его или ее ответственность, а не ваша. Методы, которые помогут вам преодолеть тенденцию к персонализации и сократить чувство ответственности до управляемых, реалистичных размеров, будут рассмотрены далее в этой книге.

Десять форм когнитивных искажений являются причиной многих, если не всех ваших депрессивных состояний. Их список и краткое описание приведены в таблице 3.1. Изучите таблицу и освоите эти понятия; попробуйте запомнить их так же хорошо, как свой номер телефона. Обращайтесь к таблице 3.1 снова и снова, узнавая о различных методах изменения настроения. Когда вы запомните эти десять форм когнитивных искажений, то сможете пользоваться этим знанием всю жизнь.

Я подготовил простой тест для самостоятельной оценки, чтобы помочь вам проверить и укрепить понимание десяти искажений. Читая очередное краткое описание ситуации, представляйте, что речь идет именно о вас. Обведите один или несколько ответов, которые указывают на искажения, содержащиеся в негативных мыслях. Я подробно объясняю ответ на первый вопрос. Ключ к ответам на последующие вопросы – в конце этой главы. Но не заглядывайте в него раньше времени! Я уверен, что вы сможете определить хотя бы одно искажение в первом вопросе – и это будет хорошее начало!

Таблица 3.1

Определение когнитивных искажений

1. **МЫШЛЕНИЕ «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО».** Вы видите мир в черно-белых тонах. Если вам не удастся достичь совершенства в чем-либо, вы расцениваете себя как полного неудачника.
 2. **СВЕРХОБОБЩЕНИЕ.** Вы рассматриваете единичное негативное событие как свидетельство бесконечной череды неудач.
 3. **НЕГАТИВНЫЙ ФИЛЬТР.** Вы выбираете одну негативную деталь в ситуации и так настойчиво на ней фокусируетесь, что вся реальность предстает перед вами в мрачном свете, подобно тому как капля чернил окрашивает целую емкость с водой.
 4. **ОБЕСЦЕНИВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО.** Вы отказываетесь от положительного опыта, настаивая на том, что по той или иной причине он «не в счет». Таким образом вы можете поддерживать негативное убеждение, которое ваш повседневный опыт опровергает.
 5. **ПОСПЕШНЫЕ ВЫВОДЫ.** Вы выносите негативные суждения, хотя не располагаете фактами, которые бы убедительно подтверждали их.
 - а. Чтение мыслей. Вы делаете необоснованный вывод о том, что кто-то негативно реагирует на вас, и даже не пытаетесь это проверить.
 - б. Ошибка предсказания. Вы предвосхищаете негативный исход событий и чувствуете уверенность в том, что ваш прогноз — это свершившийся факт.
 6. **ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ (КАТАСТРОФИЗАЦИЯ) И ПРЕУМЕНЬШЕНИЕ.** Вы преувеличиваете значимость одних вещей (например, достижения других людей) и несправедливо снижаете до микроскопических размеров значимость других (таких как ваши собственные достоинства или несовершенства других людей). Это также называется «эффект бинокля».
 7. **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ.** Вы предполагаете, что ваши негативные эмоции непременно отражают реальное положение вещей: «Я так чувствую — следовательно, это так».
 8. **УТВЕРЖДЕНИЯ СО СЛОВОМ «ДОЛЖЕН».** Вы пытаетесь замотивировать себя при помощи слов «должен» и «не должен», как будто вас можно заставить что-то сделать только методом кнута. В словах «обязан» и «надо» также заключено насилие. Как следствие, вы чувствуете вину. А когда адресуете слово «должен» другим людям, то часто испытываете гнев, разочарование и обиду.
 9. **НАВЕШИВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ И САМОКЛЕЙМЕНИЕ.** Это крайняя форма сверхобобщения. Вместо того чтобы описать свою ошибку, вы вешаете на себя ярлык: «Я неудачник». Когда чье-то еще поведение вас не устраивает, вы прикрепляете ярлык и к этому человеку: «Какой же он подлец». Ошибочные ярлыки, кроме этого, описывают событие языком, имеющим яркую эмоциональную окраску.
 10. **ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ.** Вы считаете себя причиной негативных внешних событий, за которые изначально не несете ответственности.
-

1. Вы домохозяйка и упали духом после того, как ваш муж недовольно пожаловался, что ростбиф пережарен. В вашем уме проносится мысль: «Я бездарь. Я так больше не могу! Всегда всё делаю неправильно. Я вкалываю на него как рабыня, и вот вся благодарность! Вот сволочь!» Эти мысли вызывают у вас грусть и злобу, содержа в себе одно или несколько искажений:

- а) мышление «всё или ничего»;
- б) сверхобобщение;
- в) преувеличение;
- г) навешивание ярлыков;
- д) все вышеперечисленное.

Теперь я хочу обсудить ответы на этот вопрос, чтобы вы могли получить немедленную обратную связь. Любой ответ (ответы), который вы обвели в кружок, будет верным. Так что если вы обвели хоть что-то, то были правы! И вот почему. Когда вы говорите себе: «Я *полная* бездарь», это указывает на мышление «*всё или ничего*». Остановите себя! Пусть мясо было суховатым, но это не делает всю вашу жизнь бездарной и полной неудач. Когда вы думаете, что «*всегда всё* делаете неправильно», это *сверхобобщение*. Неужели «всегда»? Да ладно! И *всё-всё*? Когда вы говорите себе «Я так больше не могу», то преувеличиваете боль, которую чувствуете, раздуваете ее до немыслимых размеров, именно потому что *переживаете* ее, а значит, *можете*. Ворчание вашего мужа – это совсем не то, что вам нравится слышать, но оно не является отражением вашей ценности. Наконец, когда вы провозглашаете, что «вкалываете как рабыня, и вот вся благодарность», то вешаете *ярлык* на вас обоих. Он не сволочь, а просто раздражителен и нечувствителен к вам. Бывает, что люди ведут себя по-свински, но сволочей не существует. Столь же глупо называть себя рабыней. Вы просто позволяете угрюмости мужа портить вам вечер. Отлично! Перейдем к следующему вопросу.

2. Вы только что прочитали предложение, в котором я говорю, что вам нужно пройти тест для самостоятельной оценки вашего понимания когнитивных искажений. У вас внезапно портится настроение: «О нет, только не еще один тест! У меня с ними всегда проблемы. Придется пропустить эту часть книги, ведь это заставляет меня нервничать, так что лучше от нее все равно не будет». Ваши искажения:

- а) поспешные выводы (ошибка предсказания);
- б) сверхобобщение;
- в) мышление «всё или ничего»;
- г) персонализация;
- д) эмоциональное обоснование.

3. Вы психиатр из Пенсильванского университета и пытаетесь перечитать свою рукопись о депрессии после встречи с редактором в Нью-Йорке. Хотя редактор был полон энтузиазма, вы заметили, что нервничаете и чувствуете себя неполноценным, поскольку думаете: «Они совершили ужасную ошибку, выбрав мою книгу для печати! Я никогда не смогу сделать по-настоящему хорошую работу, моя книга никогда не станет свежей, живой и яркой. У меня слишком пресный язык, а мои идеи недостаточно хороши». Ваши когнитивные искажения включают:

- а) мышление «всё или ничего»;
- б) поспешные выводы (негативный прогноз);
- в) негативный фильтр;
- г) обесценивание положительного;
- д) преувеличение.

4. Вам одиноко, и вы решаете посетить вечеринку для одиночек. Вскоре после прихода у вас появляется желание уйти, потому что вы чувствуете беспокойство и желание защищаться. В голове проносятся следующие мысли: «Они, вероятно, не очень интересные люди. Зачем

мучить себя? Я знаю, что они просто кучка неудачников, потому что мне здесь очень скучно. Эта вечеринка будет унылой». Ваши ошибки включают:

- а) навешивание ярлыков;
- б) преувеличение;
- в) поспешные выводы (ошибка предсказания и чтение мыслей);
- г) эмоциональное обоснование;
- д) персонализация.

5. Вы получаете от работодателя уведомление об увольнении. Вы чувствуете злость и разочарование и думаете: «Это доказывает, что в этом мире не бывает ничего хорошего. Со мной постоянно что-то случается». Ваши искажения:

- а) мышление «всё или ничего»;
- б) обесценивание положительного;
- в) негативный фильтр;
- г) персонализация;
- д) утверждение со словом «должен».

6. Вы собираетесь прочитать лекцию и замечаете, что ваше сердцебиение участилось. Вы чувствуете напряжение и нервничаете, потому что думаете: «Боже мой, я, наверное, забуду, что должен сказать. В любом случае моя речь несовершенна. Я впаду в ступор и выставлю себя дураком». Ваши ошибки мышления:

- а) мышление «всё или ничего»;
- б) обесценивание положительного;
- в) поспешные выводы (ошибка предсказания);
- г) преуменьшение;
- д) навешивание ярлыков.

7. Ваша девушка или молодой человек звонит в последнюю минуту, чтобы отменить встречу из-за болезни. Вы чувствуете, что злитесь и расстроены: «Меня бросают. Что я сделал такого, чтобы все испортить?» В этом случае ошибки мышления включают:

- а) мышление «всё или ничего»;
- б) утверждение со словом «должен»;
- в) поспешные выводы (чтение мыслей);
- г) персонализация;
- д) свехобобщение.

8. Вы откладываете подготовку отчета по работе. Каждый вечер, когда вы пытаетесь начать, задача кажется настолько трудной, что вместо этого вы смотрите телевизор. Вы стали чувствовать себя подавленным и виноватым и думаете следующее: «Я так ленив, что никогда этого не сделаю. Я просто не могу этого сделать. Это займет целую вечность, и все равно ничего не выйдет». Ваши ошибки мышления включают:

- а) поспешные выводы (ошибка предсказания);
- б) свехобобщение;
- в) навешивание ярлыков;
- г) преувеличение;
- д) эмоциональное обоснование.

9. Вы прочитали эту книгу до конца и, применяя методы в течение нескольких недель, начали чувствовать себя лучше. Оценка по опроснику Бернса снизилась с 26 (умеренная депрессия) до 11 баллов (слабовыраженная депрессия). Затем вы почувствовали себя хуже, и через три дня ваш показатель поднялся до 28 баллов. Вы чувствуете разочарование, безнадежность, горечь и отчаяние, думая: «Из этого ничего не выйдет, эти методы мне в итоге не помогут. Я уже должен был выздороветь. Это “улучшение” было случайностью. Я просто обманы-

вал себя, думая, что чувствую себя лучше. Мне никогда не станет лучше». Ваши когнитивные искажения включают:

- а) обесценивание положительного;
- б) утверждение со словом «должен»;
- в) эмоциональное обоснование;
- г) мышление «всё или ничего»;
- д) поспешные выводы (отрицательный прогноз).

10. Вы пытаетесь придерживаться диеты. На этих выходных вам пришлось понервничать, и поскольку вы ничего не могли поделать с этим, то принялись за сладости. После четвертой конфеты вы говорите себе: «Я просто не могу контролировать себя: моя диета и бег в течение недели пошли коту под хвост. Я, должно быть, выгляжу как воздушный шар. Я не должен был этого есть. За эти выходные меня раздует как свинью!» Вы начинаете чувствовать себя настолько виноватым, что запихиваете в себя еще горсть конфет в неудачной попытке почувствовать себя лучше. Ваши искажения:

- а) мышление «всё или ничего»;
- б) самоклеймение;
- в) отрицательный прогноз;
- г) утверждение со словом «должен»;
- д) обесценивание положительного.

Ключ к тесту

1. а, б, в, г, д	6. а, в, г, д
2. а, б, в, д	7. в, г
3. а, б, г, д	8. а, б, в, г, д
4. а, б, в, г	9. а, б, в, г, д
5. а, в	10. а, б, в, г, д

Чувства – не факты

Здесь вы можете сказать себе: «Хорошо, я понял: моя депрессия – результат негативных мыслей. Восприятие жизни кардинально меняется в зависимости от настроения. Но если мои негативные мысли настолько искажены, как случается, что я постоянно обманываюсь? Я рассуждаю не менее здраво и реалистично, чем любой другой человек. Если то, что я говорю себе, иррационально, почему это кажется таким правдивым?!»

Несмотря на то, что ваши депрессивные мысли могут быть искаженными, они тем не менее создают устойчивую иллюзию правды. Позвольте разоблачить то, что лежит в основе обмана, в самых прямолинейных терминах: ваши чувства – не факты! Ваши чувства, по сути, не больше чем отражение ваших мыслей. И если ваше восприятие не соответствует реальности, то чувства, которые оно создает, будут такими же абсурдными, как отражение в кривом зеркале в парке развлечений. Но эти несоразмерные эмоции действуют так же, как и подлинные чувства, созданные неискаженными мыслями, поэтому вы автоматически считаете их правдивыми. Вот почему депрессия – такая убедительная форма ментальной черной магии.

Когда вы приглашаете в вашу жизнь депрессию, поддаваясь серии «автоматических» когнитивных искажений, ваши чувства и действия подкрепляют друг друга, образуя бесконеч-

ный порочный круг. *Веря* всему, что мозг, угнетенный депрессивным состоянием, говорит вам, вы испытываете почти ко всему негативное отношение. Эта реакция длится несколько миллисекунд – слишком быстро, чтобы успеть осознать. Отрицательная эмоция *ощущается* как реалистичная и, в свою очередь, создает ауру достоверности вокруг искаженной мысли, которая ее породила. Цикл повторяется снова и снова, и вы оказываетесь в ловушке. Такая психическая тюрьма – это иллюзия, мистификация, которую вы ненамеренно создали, но она *кажется* реальной, потому что в этом вас пытаются убедить ваши *чувства*.

Где ключ к освобождению из этой эмоциональной тюрьмы? Секрет прост: эмоции – это порождение мыслей; таким образом, ваши эмоции не способны доказать, что ваши мысли правдивы. Неприятные чувства просто указывают на то, что вы думаете о чем-то негативном и верите в это. Ваши эмоции следуют за мыслями так же, как утята следуют за своей матерью-уткой. Но тот факт, что утенок послушно идет за мамой, не доказывает, что сама мама знает, куда она идет!

Давайте рассмотрим ваше уравнение: «Я чувствую – следовательно, я существую». Представления о том, что эмоции отражают некую самоочевидную истину, неуникальны для людей в депрессии. Большинство психотерапевтов сегодня разделяют уверенность в том, что *осознание* и более открытое выражение чувств – это признаки эмоциональной зрелости. Предполагается, что чувства представляют собой некую реальность более высокого порядка, являются элементом целостной личности, правдой, не подлежащей сомнению.

У меня другая позиция. Ваши чувства сами по себе необязательно являются чем-то особым. А когда отрицательные эмоции основываются на ментальных искажениях, как это часто бывает, их вообще едва ли можно считать желательными.

Имею ли я в виду, что вы должны избавиться от всех эмоций? Хочу ли я, чтобы вы превратились в робота? Нет. Я хочу научить вас избегать болезненных чувств, основанных на ментальных искажениях, потому что они не являются ни достоверными, ни желательными. Я считаю, что, как только вы научитесь воспринимать жизнь более реалистично, ваша эмоциональная жизнь станет намного богаче и вы начнете больше ценить подлинную печаль, в которой нет искажений, равно как и радость.

Читая следующие разделы этой книги, вы сможете научиться исправлять искажения, которые сбивают вас с толку, когда вы расстроены. Вместе с этим у вас будет возможность провести переоценку некоторых основных ценностей и допущений, которые делают вас уязвимыми для разрушительных перепадов настроения. Далее я подробно описываю необходимые шаги, которые можно сделать в этом направлении. Изменения в нелогичных моделях мышления сильно повлияют на ваше настроение и помогут вам вести более продуктивную жизнь. Теперь рассмотрим, как можно кардинальным образом изменить ваш взгляд на эти проблемы.

Часть II

Практическое применение

Глава 4

Начните с самооценки

Когда вы в депрессии, то непременно считаете, что ничего не стоите. Чем тяжелее степень депрессии, тем сильнее это ощущение. И вы не одиноки. Опрос доктора Аарона Бека показал, что более 80 % депрессивных пациентов испытывают неприязнь к самим себе¹⁴. Кроме того, доктор Бек обнаружил, что депрессивные пациенты ощущают свою несостоятельность именно в отношении того, что высоко ценят: ум, достижения, популярность, привлекательность, здоровье и сила. Он сказал, что образ себя в депрессивном состоянии можно охарактеризовать четырьмя признаками: вы чувствуете себя поверженным, неполноценным, покинутым и обделенным.

Почти все негативные эмоциональные реакции имеют такой разрушительный эффект только из-за низкой самооценки. Плохая самооценка – это увеличительное стекло, которое может превратить тривиальную ошибку или несовершенство во всеобъемлющий символ личного провала. Например, Эрик, студент первого курса юридического факультета, на занятиях впадает в панику: «Когда профессор вызовет меня, я, вероятно, облажусь». И хотя страх Эрика «облажаться» существовал в первую очередь в его сознании, в диалоге со мной выяснилось, что реальной причиной проблемы было ощущение личной непригодности.

Д э в и д. Предположим, вы облажались во время занятия. Почему это так неприятно для вас? В чем трагедия?

Э р и к. Я бы выставил себя дураком.

Д э в и д. Предположим, вы действительно выставили себя дураком. Почему вас это так расстроит?

Э р и к. Потому что тогда все будут смотреть на меня свысока.

Д э в и д. Предположим, люди посмотрят на вас свысока? Что тогда?

Э р и к. Тогда я буду чувствовать себя несчастным.

Д э в и д. Почему? Почему вы будете чувствовать себя несчастным, если люди смотрят на вас свысока?

Э р и к. Ну, это будет означать, что я ничего не стою. Кроме того, это может разрушить мою карьеру. Я буду получать плохие оценки и, возможно, никогда не стану адвокатом.

Д э в и д. Предположим, вы не стали адвокатом. Давайте предположим на минуту, что вы вылетели из университета. Почему это вас так расстроило бы?

Э р и к. Это будет означать, что я потерпел неудачу в том, чего хотел всю свою жизнь.

Д э в и д. И что бы это значило для вас?

Э р и к. Жизнь будет пустой. Это бы значило, что я неудачник. Что я бесполезен.

¹⁴ См. книгу Аарона Бека «Депрессия: Клинические, экспериментальные и теоретические аспекты» (Beck, Aaron T. Depression: Clinical, Experimental, & Theoretical Aspects. New York: Hoeber, 1967). Переиздана под названием «Депрессия: Причины и лечение» (Depression: Causes and Treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1972, pp. 17–23).

В этом кратком диалоге Эрик показал: по его мнению, быть отвергнутым, сделать ошибку или потерпеть неудачу было бы ужасно. Казалось, он убежден, что, если один человек будет смотреть на него свысока, так же будут делать и все остальные. Как будто у него на лбу внезапно появится слово «ПРОВАЛ», и все это увидят. У него, казалось, отсутствовало чувства самоуважения, не зависящее от одобрения и/или личного успеха. Он измерял себя тем, как другие смотрели на него, и тем, чего он достиг. Если его тяга к одобрению и выполнению не удовлетворялась, Эрик чувствовал, что станет ничем, потому что не будет получать никакой реальной поддержки изнутри.

Если вы чувствуете, что перфекционистское стремление Эрика к достижениям и всеобщему одобрению саморазрушительно и нереалистично, вы правы. Но для Эрика это стремление было *реалистичным* и *разумным*. Если вы в депрессии сейчас или находились в прошлом, вам может быть гораздо труднее распознать нелогичные модели мышления, которые заставляют смотреть на себя свысока. На самом деле вы, вероятно, уверены в своей неполноценности и бесполезности. И любое предположение об обратном, скорее всего, будет казаться глупостью и неправдой.

К сожалению, когда вы в депрессии, в вашу личную несостоятельность могут поверить и другие. Весьма вероятно, вы будете столь *убедительны* и *настойчивы* в своей вредоносной уверенности, что дефективны и бестолковы, что можете заставить поверить в это друзей, семью и даже терапевта. На протяжении многих лет психиатры были склонны «покупаться» на негативную самооценку депрессивных пациентов, не проверяя обоснованность их заявлений. Это проиллюстрировано в работах такого тонкого наблюдателя, как Зигмунд Фрейд, в частности, в его труде «Печаль и меланхолия», который лег в основу традиционного психоаналитического подхода к лечению депрессии. В этой классической работе Фрейд сказал, что, когда пациент говорит, что бесполезен, неспособен чего-либо достичь и морально ничтожен, *должно быть, он прав*. Следовательно, терапевту бессмысленно не соглашаться с ним. Фрейд полагал, что терапевт должен, наоборот, согласиться с тем, что пациент, по сути, неинтересен, его невозможно полюбить, он мелочен, эгоистичен и нечестен. Эти качества описывают истинное «Я» любого человека, согласно Фрейду, и процесс болезни просто делает правду более очевидной:

Больной изображает свое «Я» мерзким, ни на что не способным, аморальным, он упрекает, ругает себя и ожидает изгнания и наказания... Было бы бесполезно с позиций науки, да и терапии противоречить больному, выдвигающему такие обвинения в адрес собственного «Я». *Должно быть, по-своему он все же прав* [курсив мой. – Д. Б.] и выражает что-то сложившееся, что обстоит так, как ему кажется. С некоторыми из его наговоров мы должны без оговорок сразу же согласиться. *Он действительно так равнодушен, так неспособен на любовь и на продуктивную деятельность, как и говорит* [курсив мой. – Д. Б.]... В некоторых других самообвинениях он тоже кажется правым, только *воспринимает истину острее остальных, немеланхоликов* [курсив мой. – Д. Б.]. Когда он с повышенной самокритикой изображает себя мелочным, эгоистичным, неискренним, несамостоятельным человеком, всегда стремившимся только к тому, чтобы скрыть слабости своего характера, он, вероятно, *достаточно близок к тому, что нам известно о самопознании* [курсив мой. – Д. Б.], и мы лишь спрашиваем себя, почему нужно сначала заболеть, чтобы подобная истина стала доступной¹⁵.

То, как терапевт реагирует на ваше чувство несостоятельности, предельно важно для вашего выздоровления, ведь именно ключ к депрессии кроется в чувстве бесполезности.

¹⁵ Цит. по: Фрейд З. Художник и фантазирование: Сборник работ. – М.: Республика, 1995. – С. 252–259.

Вопрос имеет и философское значение – действительно ли человек несовершенен *по природе*? Возможно ли, что пациенты в депрессии сталкиваются с неприкрытой правдой о себе? И где в конечном итоге источник подлинной самооценки? Это, по моему мнению, самый важный вопрос, с которым можно столкнуться.

Во-первых, *нельзя заслужить* свою ценность, делая что-либо. Достижения могут принести удовлетворение, но не счастье. Самооценка, основанная на достижениях, – это псевдо-самоуважение, она не настоящая! Все мои успешные, но страдающие от депрессии пациенты согласятся с этим. Также нельзя искать источник ощущения собственной ценности во внешности, таланте, славе или удаче. Доказательство этой мрачной правды – Мэрилин Монро, Марк Ротко, Фредди Принц и множество знаменитостей, покончивших жизнь самоубийством. А еще ни йоты к присущей вам ценности не могут добавить ни любовь, ни одобрение, ни дружба, ни способность к близким, наполненным заботой человеческим отношениям. Подавляющее большинство депрессивных людей на самом деле окружены любовью, но это нисколько им не помогает, потому что у них отсутствует любовь *к себе* и самооценка. Подведем итог: только ваше чувство собственной ценности определяет, как вы себя чувствуете.

«Итак, – вы можете спросить теперь с некоторым раздражением, – откуда же мне взять чувство собственной ценности? Дело в том, что я действительно *чувствую* себя ни к чему не пригодным и убежден, что не так хорош, как другие. Я не верю, что могу что-то сделать, чтобы изменить это паршивое ощущение, потому что на самом деле я именно такой».

Одной из основных особенностей когнитивной терапии является то, что она упрямо отказывается соглашаться с вашим ощущением собственной бестолковости. Работая с пациентами, я провожу систематическую переоценку их негативного мнения о себе. Я снова и снова поднимаю один и тот же вопрос: «Действительно ли вы *правы*, настаивая на том, что вы по своей сути неудачник?»

Первый шаг – внимательно присмотреться к тому, что вы говорите о себе, когда настаиваете на том, что ни к чему не пригодны. Доказательства, представленные в защиту своей никчемности, обычно (если не всегда) бессмысленны.

Эта позиция основана на исследовании, которое провели доктора Аарон Бек и Дэвид Рафф; они установили, что у пациентов с депрессией на самом деле присутствует формальное нарушение мышления. В ходе этого эксперимента ученые определяли, насколько легко и правильно могут интерпретировать значение пословиц (например, «Семь раз отмерь, один раз отрежь») больные шизофренией и индивиды в депрессии по сравнению с людьми без депрессии. Пациенты, страдающие шизофренией и депрессией, делали много логических ошибок и с трудом могли объяснить смысл пословиц. Их трактовка была чересчур конкретной, и они демонстрировали неспособность к обобщению. И хотя у пациентов с депрессией дефект был явно менее выраженным и гротескным, чем у группы с шизофренией, оценка, которую давали депрессивные индивиды, явно отклонялась от результатов людей в нормальном состоянии.

С практической точки зрения исследование показало, что в периоды депрессии вы частично теряете способность ясно мыслить; у вас появляются проблемы с правильным взглядом на вещи. Негативные события приобретают все большее значение, пока не подчиняют себе всю вашу реальность, и вы уже не можете осознать, что ваше восприятие искажено. Все представляется очень реальным. Создаваемая вами иллюзия ада очень *убедительна*.

Чем более депрессивным и жалким вы себя чувствуете, тем больше извращено ваше мышление. И наоборот, если у вас нет ментальных искажений, страдать от низкой самооценки или депрессии невозможно!

Каким типам ментальных ошибок вы подвержены чаще всего, когда смотрите на самого себя? Список искажений, которые вы начали осваивать в главе 3, – хорошее начало, если вы хотите разобраться в этом вопросе. Самое распространенное ментальное искажение, которое проявляется, когда вы чувствуете себя никчемным, – это мышление «всё или ничего». Если

вы видите жизнь только в черно-белых тонах, то будете ожидать, что работа окажется либо превосходной, либо ничего не стоящей – третьего не дано. Как сказал мне один специалист по продажам: «Достигнуть 95 % моей цели ежемесячных продаж или выше – приемлемо! А вот 94 % или ниже – это равнозначно полному провалу».

Система «всё или ничего» в оценивании себя не только крайне нереалистична и саморазрушительна, она порождает всеохватывающую тревогу и частое чувство разочарования. Однажды психиатр в депрессии, который обратился ко мне, отметил отсутствие сексуального влечения и трудности в сохранении эрекции в течение двух недель, когда он чувствовал себя удрученно. Перфекционистские тенденции доминировали не только в его блестящей профессиональной карьере, но и в сексуальной жизни. Так, он регулярно вступал в интимную связь с женой точно по графику на протяжении всех 20 лет семейной жизни. Несмотря на снижение сексуального влечения, которое является распространенным симптомом депрессии, он говорил себе: «Я *должен* вступать в половой акт по расписанию, как прежде». Эта мысль вызывала такое беспокойство, что он все с большим трудом достигал эрекции. Поскольку его идеальный распорядок секса был нарушен, врач занял «нулевую» сторону мышления «всё или ничего» и заключил: «Я больше не полноценный партнер в браке. Я несостоятелен как муж. Я даже не мужчина. Я бесполезное ничтожество». И хотя он был компетентным (и кто-то даже говорил, блестящим) психиатром, он сказал мне со слезами на глазах: «Доктор Бернс, мы же с вами понимаем, что это неоспоримый факт: я никогда больше не смогу вступить в интимную связь». Несмотря на многолетнее обучение, он смог убедить себя в этой мысли.

Преодоление чувства никчемности

Теперь вы могли бы сказать: «Хорошо, я вижу, что чувство бесполезности не вполне обоснованно. По крайней мере у *некоторых* людей. Но они в основном успешные, не то, что я. Вы, кажется, лечите известных врачей и успешных бизнесменов. Любой мог бы сказать вам, что их отсутствие чувства собственной ценности нелогично. Но я *действительно* посредственное ничтожество. Другие *и вправду* лучше выглядят, более популярны и более успешны, чем я. И что я могу с этим поделать? Ничего! Мое чувство никчемности вполне оправданно. Оно основано на фактах, поэтому в призыве *мыслить* логически мало утешения. Я не думаю, что есть какой-либо способ избавиться от этих ужасных чувств, если не пытаться обмануть себя, но мы с вами оба знаем, что это не сработает». Тогда позвольте мне сначала рассказать вам о паре популярных техник, используемых многими терапевтами, которые, как я чувствую, *не дадут* удовлетворительного решения вашей проблемы. Затем я покажу некоторые техники, в которых больше толка и которые вам помогут.

Следуя за вашим убеждением в том, что за вашей уверенностью в собственной никчемности стоит некая глубокая истина, некоторые психотерапевты могут позволить вам выразить это чувство бесполезности во время сеанса терапии. Несомненно, есть определенная польза в том, чтобы облегчить душу. Эффект катарсиса может иногда, но не всегда, приводить к временному повышению настроения. Однако, если терапевт не дает объективной обратной связи о реальности вашей самооценки, вы можете сделать вывод, что он с вами согласен. И вы, возможно, будете правы! Вы действительно способны обмануть его, так же как и самого себя! В результате вы, вероятно, будете чувствовать себя еще более никчемным.

Продолжительное молчание во время терапевтических сессий может заставить вас чувствовать себя еще более расстроенным и поглощенным голосом внутреннего критика – аналогично экспериментам с сенсорной депривацией. Такая разновидность недирективной терапии, когда терапевт принимает пассивную роль, часто только увеличивает беспокойство и усиливает депрессивное состояние пациента. И даже когда вы чувствуете себя лучше в результате эмоционального облегчения, испытанного с эмпатичным и заботливым терапевтом, чувство

улучшения, скорее всего, будет недолговечным, если вы значительным образом не трансформировали свой взгляд на самого себя и на свою жизнь. Пока вы не дадите обратный ход саморазрушительному мышлению и механизмам поведения, вы, скорее всего, будете снова и снова скатываться в депрессивное состояние.

Так же, как самого по себе выражения эмоций недостаточно, чтобы преодолеть чувство собственной никчемности, понимание причин и психологическая интерпретация, как правило, также не помогают. Например, моя пациентка Дженнифер, писательница, пришла на прием по поводу паники, которую она испытывала перед публикацией своего романа. На первом сеансе она сказала: «Я была сурова с предыдущими терапевтами. Они сказали, что моя главная проблема – это перфекционизм, а также невозможные ожидания и требования к самой себе. Также я узнала, что унаследовала это от матери, навязчивой перфекционистки. Она могла насчитать 19 причин для недовольства в идеально чистой комнате. Я всегда пыталась сделать ей приятно, но редко чувствовала, что у меня это получится, как бы я ни старалась. Терапевты говорили мне: “Перестаньте видеть мать во всех окружающих людях. Перестаньте быть перфекционисткой”. Но как это сделать? Я бы очень хотела, но никто так и не сказал мне, как это делается».

Такие же жалобы, как у Дженнифер, мне приходится слышать в работе почти каждый день. Определение природы и происхождения вашей проблемы может дать глубокое понимание, но обычно не меняет ваше поведение. И это неудивительно. Вы годами укрепляли вредные ментальные привычки, которые создали низкую самооценку. Только систематически и продолжительно прикладывая усилия, вы сможете достичь настоящих изменений. Перестает ли человек заикаться, поняв, что он не произносит гласные должным образом? Улучшается ли игра у теннисиста, если тренер просто говорит ему, что тот слишком часто направляет мяч в сетку?

Если выражение эмоций и понимание причин, две основные составляющие стандартной психотерапевтической диеты, не помогают, что тогда поможет? Как у когнитивного терапевта у меня есть три цели в работе с вашим чувством собственной никчемности: быстрая и решительная трансформация вашего способа мыслить, чувствовать и вести себя. Этих результатов можно достичь с помощью систематической тренировочной программы, состоящей из простых конкретных шагов, которые вы можете применять ежедневно. Если вы готовы регулярно заниматься по этой программе, то можете ожидать результата, пропорционального приложенным усилиям.

Вы готовы? Если так, мы начинаем. Совсем скоро вы сможете сделать первый важный шаг к улучшению настроения и отношения к себе.

Я выработал много конкретных и простых в применении техник, которые помогут вам развить чувство собственной ценности. Читая следующие разделы книги, помните, что одно чтение не гарантирует повышения самооценки – по крайней мере на долгое время. Для устойчивого результата вам следует работать с книгой и выполнять упражнения. На самом деле я рекомендую вам каждый день ставить таймер и посвящать какое-то время работе над отношением к себе, потому что только так вы сможете ощутить самый быстрый и устойчивый личностный рост.

Конкретные методы повышения самооценки

1. *Отвечайте внутреннему критику!* Чувство собственной бесполезности возникает из-за критического внутреннего диалога. Это могут быть, например, обесценивающие фразы вроде «Я бестолочь», «Я ничтожество», «Я хуже других» и т. д. Они создают и подпитывают ваше чувство отчаяния и низкую самооценку. Чтобы преодолеть эту вредную ментальную привычку, следует предпринять следующие шаги:

- а) научиться распознавать и записывать критические мысли, возникающие в уме;
- б) выяснить, какие искажения содержатся в этих мыслях;

в) регулярно давать ответ этим мыслям, чтобы выстроить более реалистичную систему самооценки.

Эффективный способ для систематического выполнения этих шагов – техника трех колонок. Прочертите две линии поперек листа, разделив его на три части (см. табл. 4.1). Озаглавьте левую колонку «Автоматические мысли (самокритика)», среднюю – «Когнитивное искажение», а правую – «Рациональный ответ (самозащита)». В левой колонке записывайте болезненные самокритичные высказывания, которые вы мысленно произносите, чувствуя себя бесполезным и недовольным собой.

Допустим, вы опаздываете на важную встречу. Сердце уходит в пятки, вас охватывает паника. Теперь спросите себя: «Какие мысли проносятся в моем уме прямо сейчас? Что я сам себе говорю? Почему это меня расстраивает?» Затем запишите эти мысли в левой колонке.

Возможно, вы подумали: «Я никогда ничего не делаю так, как нужно» и «Я всегда опаздываю». Запишите эти мысли в левом столбце и пронумеруйте их (см. табл. 4.1). Возможно, вы также подумали: «Все будут смотреть на меня как на идиота. Это показывает, какой я неудачник». В тот момент, как эти мысли проносятся в вашей голове, записывайте их. Почему? Потому что они и являются причиной вашего упадка настроения. Эти мысли режут вас на части, словно ножи. Я уверен: вы знаете, о чем я говорю, потому что *чувствовали* это.

Каков следующий шаг? Вы уже начали готовиться к нему, когда читали главу 3. Используя список когнитивных искажений, попытайтесь определить ошибки мышления в каждой из ваших негативных автоматических мыслей. Например, «Я никогда ничего не делаю так, как нужно» – пример сверхобобщения. Запишите это в средней колонке. Продолжайте определять искажения в автоматических мыслях, как показано в таблице 4.1.

Теперь вы готовы к самому важному шагу в трансформации своего настроения – замене негативной мысли на более рациональную и менее расстраивающую из правой колонки таблицы. Не пытайтесь подбодрить себя, излишне рационализируя или делая утверждения, в которые не верите и которые объективно неверны. Вместо этого попытайтесь распознать *истину*. Если то, что вы указали в колонке «Рациональный ответ», не является убедительным и реалистичным, это вам нисколько не поможет. Убедитесь в том, что верите в свое опровержение. Такой рациональный ответ может включать то, что вы считаете нелогичным и ошибочным в ваших самокритичных автоматических мыслях.

Например, в ответ на «Я никогда ничего не делаю так, как нужно» можно написать «Перестань, что-то ты делаешь правильно, что-то – нет, как и все люди. С этой встречей не получилось, но давай не будем делать из мухи слона».

Таблица 4.1

Техника трех колонок поможет переформулировать ваши мысли о самом себе, когда вы испытываете неудачу в той или иной области. Цель — заменить нелогичные и жестокие мысли, которые автоматически наводняют ваш ум при негативных событиях, более объективными и рациональными.

Автоматическая мысль (самокритика)	Когнитивное искажение	Рациональный ответ (самозащита)
1. Я никогда ничего не делаю так, как нужно	1. Сверхобобщение	1. Чепуха! Я многое делаю хорошо
2. Я всегда опаздываю	2. Сверхобобщение	2. Я не всегда опаздываю. Это просто смешно. Только подумай, сколько раз я приходил вовремя. Если я опаздываю чаще, чем хотелось бы, я поработаю над этой проблемой и придумаю метод, который поможет мне быть более пунктуальным
3. Все будут смотреть на меня как на идиота	3. Чтение мыслей. Сверхобобщение. Мышление «всё или ничего». Ошибка предсказания	3. Кого-то может расстроить, что я опоздал, но это не конец света. Возможно, сама встреча начнется не вовремя
4. Это показывает, какой я неудачник	4. Ярлык	4. Брось, я не «неудачник»
5. Я выставлю себя дураком	5. Ярлык. Ошибка предсказания	5. И не «дурак». Я могу выглядеть по-дурачки, если опоздаю, но это не делает меня дураком. Все время от времени опаздывают

Допустим, вы не смогли подобрать рациональный ответ на какую-то негативную мысль. Тогда просто забудьте о ней на несколько дней и вернитесь к ней позже. Обычно после перерыва получается увидеть обратную сторону монеты. Если вы будете работать над техникой трех колонок 15 минут в день в течение месяца или двух, находить рациональный ответ станет все проще. Не бойтесь спрашивать других, как бы они отреагировали на ту или иную неприятную мысль, если сами не можете найти подходящий ответ.

Предупреждение: не используйте слова, описывающие ваши автоматические реакции в колонке «Автоматическая мысль». Просто запишите мысли, которые создали эту эмоцию. Например, вы заметили, что у вас спущено колесо. Не пишите «Я чувствую себя отвратительно», потому что вы не сможете это опровергнуть рациональным ответом. Факт в том, что вы действительно чувствуете себя отвратительно. Вместо этого запишите мысли, которые автоматически возникли у вас в голове в тот момент, когда вы увидели спущенную шину. Например, «Какой же я идиот, нужно было поменять шину еще в прошлом месяце» или «Вот черт, что за невезенье». Затем вы сможете заменить их на рациональные ответы, такие как «Возможно, лучше было поставить новую шину, но я не идиот, и никто не может предсказать будущее с полной уверенностью». Этот процесс не вернет шине прежний вид, но по крайней мере вы не поедете на сервис со слутым чувством собственного достоинства.

Хотя не следует записывать эмоции в колонке «Автоматические мысли», может быть полезно проводить небольшую «оценку эмоций» до и после работы с тремя колонками, чтобы определить, насколько улучшилось ваше самочувствие. Это делается очень просто: запишите, насколько вы расстроены, в диапазоне от 1 до 100 %, перед тем как определите ваши автоматические мысли и дадите ответ на них. В предыдущем примере вы могли бы оценить вашу злость и расстройство в тот момент, когда увидели спущенную шину, в 80 %. Затем, когда вы заполнили письменную часть, пишите, насколько вам полегчало. Скажем, гнев снизился до 40 %. Если цифра уменьшилась, значит, метод сработал.

Доктор Аарон Бек разработал чуть более подробную форму под названием «Дневник записи автоматических мыслей», который позволяет записывать не только расстраивающие мысли, но и чувства, и само негативное событие, которое их запустило (см. табл. 4.2).

Предположим, вы страхового агент и потенциальный клиент оскорбляет вас без всякого повода, а затем вешает трубку. Опишите само событие в колонке «Ситуация» (не в колонке

«Автоматические мысли»). Затем запишите ваши чувства и негативные мысли, содержащие искажения, которые явились их причиной, в соответствующих колонках.

Наконец, дайте ответ этим мыслям и проведите оценку эмоций. Некоторые предпочитают вести такой дневник, потому что он позволяет систематически анализировать негативные события, мысли и чувства. Используйте технику, которая будет для вас более удобной.

Запись негативных мыслей и рациональных ответов может казаться чудовищным упрощением, неэффективной тратой времени и, наоборот, чересчур замысловатой затеей. Вероятно, вы даже будете разделять чувства некоторых пациентов, которые вначале отказывались это делать, говоря «Какой в этом смысл? Это не подействует и не может подействовать, потому что я действительно безнадежен и бесполезен».

Такое отношение может лишь сыграть роль самосбывающегося пророчества. Пока не захотите воспользоваться этим инструментом, вы не сможете проделать эту работу. Начните с записи автоматических мыслей и рациональных ответов в течение 15 минут каждый день в течение двух недель и посмотрите, как это скажется на вашем настроении, используя для оценки опросник депрессии Бернса. Вы можете удивиться, заметив начавшийся период личностного роста и здоровую перемену в вашем образе себя.

Таблица 4.2

Дневник записи автоматических мыслей*

Ситуация	Эмоции	Автоматическая мысль (мысли)	Когнитивные искажения	Рациональный ответ	Результат
Кратко опишите событие, которое привело к неприятной эмоции	1. Определите характер эмоции: грусть, волнение, злость и т.д. 2. Оцените интенсивность эмоции от 1 до 100%	Запишите автоматическую мысль (мысли), которые сопутствуют данным эмоциям	Определите искажения для каждой из автоматических мыслей	Запишите рациональный ответ на автоматические мысли	Определите ваши эмоции и их интенсивность после проведенной работы от 0 до 100%
Потенциальный клиент кладет трубку, когда я звоню, чтобы описать нашу новую программу страхования. Он сказал: «Хватит конопатить мне мозги!»	Злость, 99%. Грусть, 50%	1. Я никогда не продам ни одного полиса. 2. Мне хочется придушить придурка. 3. Должно быть, я сказал что-то не то	1. Сверхобобщение. 2. Преувеличение, навешивание ярлыков. 3. Поспешные выводы; персонализация	1. Я уже продал много полисов. 2. Он просто решил повредничать. Мы все это делаем время от времени. Зачем позволять ему себя расстраивать? 3. На самом деле мой звонок не отличался от любого другого разговора с новым клиентом. Зачем так переживать?	Злость, 50%. Грусть, 10%

Инструкция: когда вы испытываете неприятную эмоцию, определите ситуацию, которая предположительно вызвала эти эмоции. Затем запишите автоматическую мысль, связанную с эмоцией. Оценивая степень эмоции, представьте, что 1% — это едва различимая эмоция, а 100% — самая сильная из возможных.

* © Аарон Бек, 1979

Ниже описан опыт Гейл, секретаря, чья самооценка была настолько низкой, что девушка постоянно боялась критики со стороны друзей. На нее настолько сильно подействовала просьба соседки по квартире помочь прибраться после вечеринки, что она ощутила себя отвергнутой и никчемной. Изначально Гейл была настолько пессимистично настроена в отношении улучшения состояния, что я едва смог уговорить ее попробовать применить технику трех колонок. Когда девушка с неохотой решила все-таки попробовать, то удивилась, насколько быстро начали меняться ее самооценка и настроение. Она рассказала, что именно запись мыслей, которые проносились у нее в уме в течение дня, позволила оценить их объективно. Гейл перестала воспринимать эти критические мысли всерьез. В результате такой ежедневной практики записи мыслей она почувствовала себя лучше, а в ее межличностных отношениях произошел настоящий квантовый скачок. Отрывок из ее домашнего задания приведен в таблице 4.3.

Опыт Гейл не является чем-то необычным. Простое упражнение, заключающееся в ежедневной практике рациональных ответов на автоматические мысли, — основа когнитивного

метода. Это один из самых необходимых способов изменения вашего мышления. Критически важно именно *записывать* автоматические мысли и рациональные ответы – не пытайтесь делать это исключительно в уме. Запись помогает вам достичь большей степени объективности, чем если бы вы просто прокручивали ответы в голове. Также это позволяет отследить ментальные ловушки, которые повергают вас в уныние. Техника трех колонок не ограничивается проблемами личной несостоятельности, ее можно применять к целому ряду эмоциональных проблем, в которых искаженное мышление играет центральную роль. Вы можете вынуть ядовитое жало из многих проблем, которые считали исключительно реалистичными, таких как банкротство, развод или серьезные психические заболевания. Наконец, в разделе о профилактике и личностном росте вы узнаете, как применять одну из вариаций метода автоматических мыслей, чтобы добраться до той части психики, где кроются причины перепадов настроения. Вы сможете найти и трансформировать «болевы́е точки» в уме, которые делают вас уязвимыми для депрессии.

Таблица 4.3

Отрывки из ежедневного домашнего задания Гейл, где она использует технику трех колонок. В левой колонке она записала негативные мысли, которые автоматически пронеслись у нее в голове, когда соседка по квартире попросила ее прибраться. В средней колонке она определила свои искажения, а в правой колонке записала более реалистичные интерпретации. Это ежедневное письменное упражнение ускорило ее личный рост и привело к значительному облегчению эмоционального состояния.

Автоматическая мысль (самокритика)	Когнитивное искажение	Рациональный ответ (самозащита)
1. Все знают, какая я неорганизованная и эгоистичная	Поспешные выводы (чтение мыслей), свехобобщение	1. Иногда я бываю неорганизованной, так же как и организованной. Не все имеют обо мне одинаковое мнение
2. Я думаю только о себе и не замечаю ничего вокруг. Я просто бестолковая	Мышление «всё или ничего»	2. Я порой не замечаю ничего вокруг, но иногда могу быть очень вдумчивой и внимательной. Возможно, иногда я поступаю эгоистично. Я могу поработать над этим. Возможно, я несовершенна, но я не «бестолковая»
3. Моя соседка по квартире, возможно, ненавидит меня. У меня нет настоящих друзей	Поспешные выводы (чтение мыслей), мышление «всё или ничего»	3. Моя дружба так же реальна, как и чья-либо еще. Иногда я воспринимаю критику как отвержение себя, Гейл, как личности. Но другие обычно не отвергают меня. Они просто выражают недовольство тем, что я сделала (или сказала), — и в конце концов все равно принимают меня

2. *Психическая биологическая обратная связь.* Вторым методом, который может оказаться очень полезен, является наблюдение за негативными мыслями с помощью наручного счетчика. Его можно приобрести в магазине спортивных товаров. Он выглядит как наручные часы, стоит недорого, и каждый раз, когда вы нажимаете на кнопку, цифра на его табло меняется. Нажимайте на кнопку каждый раз, когда у вас появляется негативная мысль о самом себе; все время будьте начеку и отслеживайте такие мысли. В конце каждого дня записывайте цифру в журнал.

Вначале вы заметите, что число растет. Так будет продолжаться в течение нескольких дней, пока вы будете учиться все лучше определять свои критические мысли. Вскоре вы начнете замечать, что достигли плато и значение не меняется в течение семи – десяти дней, а затем оно постепенно начнет снижаться. Это показывает, что по мере того, как вы начинаете лучше себя чувствовать, деструктивных мыслей становится меньше. Ощутимые изменения при этом подходе обычно можно заметить примерно через три недели.

Пока никто не может сказать с уверенностью, почему эта простая техника так хорошо работает, но систематическое самонаблюдение часто помогает выработать и повышенный самоконтроль. Когда вы перестаете распекал себя по малейшему поводу, то начинаете чувствовать себя гораздо лучше. На случай, если решите использовать наручный счетчик, я хочу подчеркнуть, что он не должен заменять 10–15 минут ежедневной работы с искаженными негативными мыслями и практику рациональных ответов, описанную выше. Метод письменной работы нельзя игнорировать, потому что он проясняет нелогичную природу беспокоящих вас мыслей. Если вы делаете это регулярно, то можете использовать наручный счетчик, чтобы время от времени пресекать болезненные когнитивные процессы в зародыше.

3. *Разгребай и не унывай! Женщина, которая считала, что она «плохая мать».* Возможно, в ходе чтения предыдущих разделов этой главы у вас возникло следующее возражение: «Все эти методы работают с мыслями. А если мои проблемы – настоящие? Как мне поможет изменение мышления, если у меня есть вполне реальные недостатки, которые нужно преодолеть?»

Нэнси 34 года, и она мать двоих детей. У нее возникло именно такое чувство. Шесть лет назад она развелась с первым мужем и недавно снова вышла замуж. Нэнси заканчивает учебу в колледже по очно-заочной программе. Обычно она полна энтузиазма и преданна семье, однако в течение нескольких лет страдает от эпизодической депрессии. В такие периоды упадка она становится чрезвычайно критичной по отношению к самой себе и другим людям, не уверена в себе и сомневается в своих силах. Нэнси направили ко мне именно в такой период депрессии.

Меня поразила ярость, с которой она нападала на себя. Она получила записку от учительницы своего сына, где говорилось, что у того трудности в школе. Нэнси тут же погрузилась в уныние и начала обвинять себя. Вот отрывок нашего разговора во время сессии.

Н э н с и. Мне следовало работать с Бобби над его домашним заданием. Теперь он неорганизован и часто приходит в школу неподготовленным. Я говорила с учительницей Бобби, и она сказала, что ему не хватает уверенности в себе и он не умеет следовать указаниям. Соответственно, результаты его учебы в последнее время серьезно ухудшились. После этого разговора у меня возникло несколько критических мыслей в отношении себя, и я вдруг почувствовала подавленность. Я говорю себе, что хорошая мать проводит время со своими детьми и каждый вечер занимается с ними. Я отвечаю за его поведение – за то, что он врет, не успевает в школе. Я просто не могу понять, как с ним справиться. Я действительно плохая мать. Я начала думать, что он глупый и вот-вот вылетит из школы и что все это моя вина.

Моя стратегия заключалась в том, чтобы в первую очередь научить ее давать ответ на утверждение «Я плохая мать», так как я почувствовал, что эта самокритика была болезненной

и нереалистичной и порождала внутренний гнев Нэнси на саму себя, который парализовал ее и никак не помог бы ей поддержать Бобби в его кризисе.

Д э в и д. Хорошо. Что не так с этим утверждением: «Я плохая мать»?

Н э н с и. Ну...

Д э в и д. Бывают ли вообще «плохие матери»?

Н э н с и. Конечно.

Д э в и д. А что такое «плохая мать»? Какое бы определение вы дали?

Н э н с и. Плохая мать – это та, у которой плохо получается воспитывать детей. Она не так эффективна, как другие матери, поэтому ее дети становятся плохими. Мне это кажется очевидным.

Д э в и д. То есть вы хотите сказать, что «плохая мать» – это та, у которой плохие навыки материнства? Таково ваше определение?

Н э н с и. Некоторым матерям точно не хватает навыков материнства.

Д э в и д. Но всем матерям их в чем-то не хватает.

Н э н с и. Правда?

Д э в и д. Нет в этом мире такой матери, которая бы достигла совершенства во всех навыках материнства. Так что этих навыков всем не хватает. Если отталкиваться от вашего определения, все матери – плохие.

Н э н с и. Я чувствую, что я плохая мать. Но не все такие.

Д э в и д. Тогда дайте новое определение. Что такое «плохая мать»?

Н э н с и. Плохая мать – та, кто не понимает своих детей или постоянно совершает ужасные ошибки. Эти ошибки приносят непоправимый вред.

Д э в и д. Согласно этому новому определению, вы не «плохая мать» и «плохих матерей» не бывает, потому что никто не совершает ужасные ошибки постоянно.

Н э н с и. Никто?..

Д э в и д. Вы говорили, что плохая мать *постоянно* совершает ужасные ошибки. Нет такого человека, который совершает ошибки постоянно, 24 часа в сутки. Каждая мать способна сделать что-то хорошо.

Н э н с и. Ну, ведь бывают жестокие родители, которые только наказывают и ругают своих детей, – вы читали о таких в газете. И все заканчивается побоями. Такую мать точно можно назвать плохой.

Д э в и д. Есть родители, которые срываются и иногда ведут себя жестоко, это правда. И эти люди могут изменить свое поведение, что поможет им лучше относиться к самим себе и к детям. Но будет нереалистичным утверждать, что такие родители постоянно поступают со своими детьми жестоко и причиняют им вред. И уж точно нельзя помочь их беде, приклеив ярлык «плохой». У таких людей есть проблемы с агрессией, им необходимо тренироваться контролировать себя, но станет только хуже, если убеждать их в том, что они «плохие». Обычно они уже считают себя негодяями, и это часть их проблемы. Приклеивать на них ярлык «плохая мать» было бы неверно и так же безответственно, как пытаться потушить костер бензином.

Здесь я пытался показать Нэнси, что она просто нападает на саму себя, навешивая ярлык «плохая мать». Я надеялся показать ей, что не важно, какое определение она дает этому понятию, оно так или иначе будет нереалистичным. Когда она откажется от разрушительной привычки унывать и обзывать себя, то сможет приступить к стратегиям, помогающим ее сыну справиться с трудностями в школе.

Н э н с и. Но у меня все равно есть чувство, что я «плохая мать».

Д э в и д. Что ж, тогда еще раз – какое определение вы дадите?

Н э н с и. Это та, кто не уделяет ребенку достаточно внимания, положительного внимания. Ведь я так занята по своей учебе. И когда я уделяю внимание, то боюсь, что все оно негативное. Кто знает? Вот что я пытаюсь сказать.

Д э в и д. «Плохая мать» не уделяет ребенку достаточно внимания, вы говорите? Достаточно для чего?

Н э н с и. Для того, чтобы у ребенка было все хорошо в жизни.

Д э в и д. Хорошо во *всем* или в каких-то отдельных вещах?

Н э н с и. В некоторых. Никто не может преуспеть во всем.

Д э в и д. Получается ли у Бобби что-то делать хорошо? Есть ли у него какие-либо компенсирующие сильные стороны?

Н э н с и. О да. Он много что любит, и у него многое получается.

Д э в и д. Тогда вы не можете быть «плохой матерью» из вашего определения, потому что у вашего сына многое получается хорошо.

Н э н с и. Но почему тогда я чувствую себя плохой матерью?

Д э в и д. Похоже, вы приклеиваете к себе ярлык «плохая мать», потому что хотите проводить больше времени с сыном, иногда чувствуете себя несостоятельной и однозначно ощущаете необходимость улучшить взаимодействие с Бобби. Но вы не решите эти проблемы, просто автоматически сделав вывод, что вы «плохая мать». Это имеет какой-то смысл для вас?

Н э н с и. Если бы я уделяла ему больше внимания и чаще помогала, он бы лучше справлялся в школе и был более счастлив в целом. Я чувствую свою вину, когда у него что-то не получается.

Д э в и д. То есть вы хотите взять на себя вину за его ошибки?

Н э н с и. Да, это моя вина. Поэтому я и плохая мать.

Д э в и д. А вы будете принимать на свой счет его достижения? И его счастье?

Н э н с и. Нет – безусловно, это будет его заслуга, а не моя!

Д э в и д. Это имеет смысл? То, что вы несете ответственность за его ошибки, но не за сильные стороны?

Н э н с и. Нет.

Д э в и д. Вы понимаете, к чему я клоню?

Н э н с и. Ага.

Д э в и д. «Плохая мать» – это абстракция; в этой вселенной не бывает «плохих матерей».

Н э н с и. Правильно. Но матери могут делать плохие вещи.

Д э в и д. Они просто люди, а люди совершают разные поступки – хорошие, плохие и нейтральные. «Плохая мать» – это всего лишь фантазия; в природе такого не бывает. Стул – это вещь, его можно потрогать. А «плохая мать» – это абстракция. Понимаете?

Н э н с и. Я это поняла, но одни матери более опытные и эффективны, чем другие.

Д э в и д. Да, есть различные степени эффективности родительских навыков. И у большинства есть огромный потенциал для развития. Главный вопрос – это не «хорошая я мать плохая?», а, скорее, «Каковы мои относительные достоинства и недостатки и что я могу улучшить?».

Нэнси. Я понимаю. Такой подход имеет гораздо больше смысла, и так я себя гораздо лучше чувствую. Когда я использую ярлык «плохая мать», то просто чувствую себя никудышной, впадаю в уныние и не могу сделать ничего продуктивного. Теперь я вижу, к чему вы клоните. Когда я перестаю критиковать саму себя, то чувствую себя лучше, и возможно, смогу лучше помочь Бобби.

Дэвид. Верно! Если вы смотрите на вещи подобным образом, то думаете о развитии. Например, каковы ваши родительские навыки? Как вы можете начать их улучшать? Это те вопросы, которые бы я предложил вам задать себе в отношении Бобби. Если вы называете себя «плохой матерью», это просто расходует вашу эмоциональную энергию и отвлекает от задачи развития материнских навыков. Это безответственно.

Нэнси. Правильно. Если я перестану наказывать себя этим утверждением, мне будет гораздо лучше и я смогу начать работать над тем, как помочь Бобби. В тот момент, когда я перестану называть себя плохой матерью, я начну чувствовать себя лучше.

Дэвид. Да. Что вы сможете сказать себе теперь, когда вам захочется назвать себя «плохой матерью»?

Нэнси. Я смогу сказать, что нет необходимости ненавидеть себя, если мне что-то не нравится в Бобби или если у него проблемы в школе. Я могу попробовать определить эту проблему, встретиться с ней лицом к лицу и начать работать над ее решением.

Дэвид. Все правильно. Это позитивный подход, и он мне нравится. Вы даете отпор негативному утверждению и затем добавляете положительное. Мне это действительно нравится.

Затем мы работали над ответами на «автоматические мысли», которые она записала после звонка учительницы Бобби (см. табл. 4.4). По мере того как Нэнси научилась давать отпор самокритичным мыслям, она испытала долгожданное и такое необходимое эмоциональное облегчение. После этого она выработала несколько стратегий, чтобы помочь Бобби справиться с трудностями.

Первым шагом в ее работе над проблемой был разговор с Бобби о трудностях, которые у него возникли, и выяснение, в чем заключается проблема. Есть ли у него в действительности те проблемы, о которых говорит учительница? Как он сам понимает свою проблему? Правда ли, что он чувствует себя скованным и ему не хватает уверенности? Появились ли у него какие-либо особые трудности с домашним заданием в последнее время? Как только Нэнси получит эту информацию и поймет, в чем на самом деле заключается проблема, она окажется в нужной точке, из которой можно прийти к верному решению. Например, если Бобби скажет, что отдельные предметы ему даются с особым трудом, она сможет разработать систему поощрения за дополнительно сделанное домашнее задание. Она также решила прочитать несколько книг по родительским навыкам. В итоге ее отношения с Бобби улучшились, а его отметки и поведение резко изменились.

Ошибкой Нэнси было судить себя слишком обобщенно, вынося себе осуждающий приговор, что она плохая мать. Такого рода критика вызывала только бессилие, потому что создавала ощущение, что личная проблема Нэнси настолько велика и запущена, что никто не сможет исправить это. Чувство огорчения, которое вызывал этот ярлык, было настолько сильным, что она не могла *определить* настоящую суть проблемы, *разложив ее на составляющие* и *применив необходимые решения*. Если бы она продолжила впадать в уныние, то велика вероятность того, что у Бобби до сих пор были бы проблемы в школе, а она сама стала бы чувствовать себя полной неудачницей.

Таблица 4.4

Письменная домашняя работа Нэнси в отношении Бобби и его трудностей в школе. Это похоже на технику трех колонок, но Нэнси решила не записывать когнитивные искажения, которые содержатся в ее автоматических мыслях.

Автоматическая мысль (самокритика)	Рациональный ответ (самозащита)
1. Я не уделяла внимания Бобби	1. На самом деле я уделяю ему <i>слишком</i> много внимания. Я чересчур его опекаю
2. Я должна была работать с ним над домашним заданием, а теперь он неорганизован и не готов к учебе	2. Домашняя работа — это его ответственность, а не моя. Я могу объяснить ему, как быть более организованным. В чем заключается моя ответственность? А. Проверять домашнюю работу. Б. Настаивать на том, чтобы она была сделана к определенному времени. В. Спрашивать, есть ли у него какие-то трудности. Г. Установить систему поощрений
3. Хорошая мать каждый вечер занимается со своими детьми	3. Неправда. Я занимаюсь с ним, когда могу и хочу. Но это не всегда возможно. Кроме того, у него есть и свои дела
4. Я несу ответственность за его плохое поведение и неудачи в школе	4. Я могу только поддержать Бобби. Все остальное — это его задача
5. Он бы не имел проблем в школе, если бы я ему помогала. Если бы я следила за его домашним заданием, этой проблемы бы не было	5. Это не так. Проблемы будут возникать, даже если я буду всегда за всем следить
6. Я плохая мать. Я причина его проблем	6. Я не плохая мать, я прикладываю много усилий. Я не могу контролировать то, что происходит во всех сферах его жизни. Возможно, я могла бы поговорить с Бобби и с его учительницей и выяснить, как можно ему помочь. Зачем наказывать себя каждый раз, когда у человека, которого я люблю, возникают проблемы?
7. Все другие матери работают со своими детьми, а я не знаю, как поладить с Бобби	7. Сверхобобщение! Это неправда. Хватит унывать, начинай разгребать

Как можно применить опыт Нэнси к вашей ситуации? Когда вы недовольны собой, попробуйте спросить себя, что именно имеете в виду, когда пытаетесь определить свое истинное «Я» при помощи таких ярлыков, как «дурак/дура», «недотепа», «нелепый» и т. д. Когда вы начинаете разбирать эти деструктивные ярлыки, то обнаружите, что они необоснованны и бессмысленны. Они только затуманивают суть проблемы, порождая растерянность и отчаяние. Избавившись от них, вы можете установить реально существующую проблему и начать работать над ней.

Резюме. Испытывая упадок настроения, вы, вероятно, говорите себе, что вы неполноценный, жалкий или просто бестолковый. Вы сможете убедить себя в том, что у вас нет внутреннего стержня и по своей сути вы бесполезны. Пропорционально тому, насколько сильно вы верите этим мыслям, настолько же сильной будет эмоциональная реакция отчаяния и ненависти к себе. Вы даже можете почувствовать, что лучше вам умереть, столь невыносим дискомфорт и самоуничтожение. Вас может охватить апатия, паралич воли, страх и нежелание быть вовлеченным в нормальный поток жизни.

Так как к этим негативным эмоциональным и поведенческим последствиям приводят именно безжалостные мысли по отношению к себе, первый шаг – прекратить говорить себе, что вы бесполезны. Однако у вас, вероятно, не получится это сделать, пока вы не будете абсолютно уверены в том, что это утверждение неверно и нереалистично.

Как этого достичь? Для начала стоит взглянуть на жизнь как на непрекращающийся процесс, включающий постоянно меняющееся физическое тело, так же как и огромное количество быстро чередующихся мыслей, чувств и способов поведения. Ваша жизнь, таким образом, это видоизменяющийся опыт, непрекращающийся поток. Вы не вещь, и поэтому любой ярлык сковывает, весьма неточен и чересчур обобщен. Такие абстрактные ярлыки, как «бесполезный» или «жалкий», *не несут никакой информации и ничего не значат.*

Но вы все равно можете быть убеждены в своей посредственности. Как ее можно доказать? Вы можете сказать себе «Я чувствую себя неполноценным. Соответственно, я, должно быть, *на самом деле* неполноценный. Иначе почему меня охватывают такие невыносимые эмоции?» Ваша ошибка – эмоциональное обоснование. Ваши чувства определяют не вашу ценность, а всего лишь относительное состояние комфорта или дискомфорта. Отвратительное, несчастливое внутреннее состояние не доказывает, что вы сами отвратительный и бесполезный человек. Они только указывают на то, что вы так думаете из-за того, что временно находитесь в подавленном состоянии и оцениваете самих себя нелогично и необоснованно.

Можно ли сказать, что состояние приподнятого настроения и счастья, наоборот, доказывает ваше величие или особенную ценность? Или оно просто означает, что вы хорошо себя чувствуете?

Ни чувства, ни мысли, ни поступки не определяют вашу ценность. Какие-то могут быть позитивными, креативными и вдохновляющими; большинство нейтральны. А какие-то могут быть нерациональными, саморазрушительными и неадекватными. Их можно изменить, если вы захотите приложить достаточно усилий, но они не могут означать, что вы плохой или бестолковый. В этой вселенной не существует такого явления, как бесполезный человек.

«Тогда как я могу укрепить свою самооценку?» – можете спросить вы. Ответ такой: этого и не требуется! Чтобы создать или заслужить высокую самооценку, не нужно совершать что-то особенно ценное; все, что вы должны делать, – выключить критический, обвиняющий внутренний голос. Почему? Потому что этот критический внутренний голос *неправ*! Ваше внутреннее издевательство над самим собой – это следствие нелогичного, искаженного мышления. Ваше чувство бесполезности не основано на правде, это просто воспалительный процесс, который лежит в основе депрессии.

Поэтому запомните три главных шага, которые следует предпринять, если вы расстроены.

1. Сконцентрируйтесь на негативных автоматических мыслях и запишите их. Не позволяйте им вертеться в голове, поймайте их в ловушку, зафиксировав на бумаге!
2. Перечитайте список когнитивных искажений. Определите, как именно вы искажаете суть проблем и преувеличиваете их.
3. Замените мысли, которые заставили вас считать себя бестолковым, на более объективные. Когда вы будете делать это, то уже почувствуете себя лучше. Таким образом, вы будете укреплять свою самооценку, а ваше чувство бесполезности (и, конечно, депрессия) исчезнет.

Глава 5

Как справиться с бездельем

В предыдущей главе вы узнали, как можно изменить настроение, изменив *образ мыслей*. Есть и второй хороший способ поднять настроение, и он крайне эффективен. Люди могут не только мыслить, но еще и действовать, поэтому неудивительно, что вы можете изменить самочувствие, поменяв образ действия. Есть только одна проблема – когда вы в депрессии, вы не слишком-то хотите что-либо делать.

Один из наиболее разрушительных аспектов депрессии – она парализует вашу силу воли. В ее самой легкой форме вы просто откладываете ненавистные повседневные дела на потом и прокрастинируете. Если у вас нет мотивации к действию, то практически любое занятие кажется таким сложным, что вас охватывает стремление лечь и ничего не делать. Из-за того, что сделать удастся немного, вы чувствуете себя все хуже. Вы не только ограничиваете себя в привычных способах подзарядки и получения удовольствия; ваша ненависть к себе растет из-за недостаточной продуктивности, что приводит к еще большей изоляции и бессилию.

Если вы не распознаете эмоциональную тюрьму, в которую себя загнали, такая ситуация может продолжаться неделями, месяцами или даже годами. Бездействие будет вызывать еще больше отчаяния, если когда-то вы гордились своей энергичностью. Ваше безделье может также расстраивать семью и друзей, которые, как и вы сами, не могут понять причин вашего поведения. Они могут говорить, что вы, должно быть, хотите оставаться в депрессии, иначе вы давно бы уже взяли себя в руки и «оторвали задницу от дивана». Такие комментарии только усиливают отчаяние и оцепенение.

Безделье – это один из главнейших парадоксов человеческой природы. Одни люди радостно бросаются в водоворот жизни, а другие как будто держатся на расстоянии, ограничивая себя на каждом шагу, словно они вовлечены в заговор против самих себя. Вы когда-нибудь думали почему?

Если приговорить человека к нескольким месяцам изоляции, лишив всех привычных занятий и контактов, это приведет к серьезной депрессии. Даже молодые обезьяны погружаются в заторможенное, отстраненное состояние, если разлучить их со сверстниками и изолировать в небольшой клетке. Зачем добровольно подвергать себя подобному наказанию? Действительно ли вы хотите заставить себя так страдать? Используя простые когнитивные техники, вы можете точно установить причины трудностей в обретении мотивации.

Я обнаружил, что у огромного большинства пациентов в депрессии наступает улучшение, если они сами хотят себе помочь. Иногда кажется, что не так важно, *что* именно вы делаете, если вы делаете это с целью самопомощи. Я знаю два изначально «безнадежных» случая, в которых невероятно полезными оказались просто отметки на бумаге. Один пациент был художником, который в течение нескольких лет был убежден, что не может даже провести прямую линию. Соответственно, он и не пытался. Когда его терапевт предложил проверить это и все-таки начертить линию, она оказалась настолько прямой, что пациент заново начал рисовать и вскоре избавился от симптомов. И все же многие люди в депрессии проходят этап, когда они *наотрез отказываются* делать то, что им поможет. В тот момент, когда ключевая проблема мотивации решается, депрессия обычно идет на спад. Поэтому можно понять, почему так много исследований направлены на определение причин паралича воли. Используя это знание, мы разработали особые методы, которые помогут вам справиться с прокрастинацией.

Позвольте описать два непростых случая из моей практики. Вы можете подумать, что такое безделье – это крайний случай, и сделать ошибочный вывод, что эти люди «ненормальные» и у вас нет ничего общего с ними. Но я полагаю, что их проблемы вызваны установками, похожими на ваши, так что не сбрасывайте эти примеры со счетов.

Пациент А, женщина 28 лет, провела эксперимент, чтобы увидеть, как ее настроение будет меняться в зависимости от разных занятий. Оказалось, что она чувствует себя значительно лучше, когда делает практически *все что угодно*. Список дел, которые гарантированно поднимают ей настроение, включает уборку, теннис, работу, игру на гитаре, покупку продуктов. Есть только одно занятие, от которого ей гарантированно становится хуже, единственное, что может серьезно испортить ей настроение и делает глубоко несчастной. Догадываетесь, что это? БЕЗДЕЛЬЕ: лежать целый день в кровати, пялиться в потолок и лелеять негативные мысли. И догадайтесь, что она делает по выходным. Верно! В субботу утром она забирается в постель и начинает погружение во внутренний ад. Думаете она действительно так хочет страдать?

Пациент Б., врач-терапевт, в самом начале нашей работы выражается предельно ясно. Она говорит, что осознала: скорость ее выздоровления зависит от ее желания работать над собой в перерывах между сессиями, уверяет, что хочет выздороветь больше всего на свете, так как депрессия разрушает ее жизнь уже более 16 лет. Она подчеркивает, что будет счастлива приходить на сеансы терапии, но я ни в коем случае не должен просить ее сделать хоть что-то, чтобы помочь себе. Она говорит, что убьет себя, если я буду настаивать даже на пятиминутных заданиях. Когда она подробно описала однозначно летальный и жестокий способ самоубийства, который тщательно спланировала в операционной, стало очевидно, что она не шутит. Почему она так решительно намерена не помогать себе?

Я знаю, что ваша прокрастинация, возможно, менее тяжела и касается не таких значительных вещей, например – оплаты счетов, посещения зубного врача и т. д. Или, возможно, вы никак не в силах закончить довольно простой доклад, который может обеспечить крутой взлет вашей карьеры. Но вопрос остается тем же: почему мы так часто не действуем в своих интересах?

Прокрастинация и саморазрушительное поведение могут казаться комичными или жалкими, вызывать отчаяние или бешенство, ставить в тупик – все зависит от точки зрения. Я нахожу, что это очень человеческая черта, настолько распространенная, что мы все ловим себя на этом практически каждый день. Писатели, философы и исследователи человеческой природы на протяжении всей истории пытаются дать объяснение саморазрушительному поведению, включая следующие популярные теории.

1. Вы просто ленивы, такова ваша «природа».
2. Вы хотите причинить себе вред и страдать. Либо вам нравится находиться в депрессии, либо в вас присутствует стремление к саморазрушению, «жить надоело».
3. Вы пассивно-агрессивны и хотите своим бездельем вывести из себя окружающих.
4. Вы, должно быть, получаете какую-то выгоду от прокрастинации и безделья. Например, вам нравится внимание, которое вы получаете, находясь в депрессии.

Каждое из этих известных объяснений – отдельная психологическая теория, и все они неточны! Первая – это «личностная» модель; ваша апатия рассматривается как устойчивая черта личности и проистекает из вашей «внутренней лени». Проблема этой теории в том, что она просто навешивает на проблему ярлык, не объясняя причин. Вешать на себя ярлык «лентяй» бесполезно и непродуктивно, это создает ложное впечатление, что ваше отсутствие мотивации – неизменяемая часть вашей внутренней организации. Такого рода мышление является не состоятельной научной теорией, а примером когнитивного искажения (навешивание ярлыков).

Вторая модель подразумевает, что вы хотите причинить себе вред и страдания, потому что получаете какое-то удовольствие от прокрастинации, и она привлекательна для вас. Эта теория настолько абсурдна, что я сомневался, стоит ли ее включать в список, однако она широко распространена и ее активно поддерживает большое количество психотерапевтов. Если вам кажется, что вам или кому-то другому нравится быть в депрессии и ничего не делать,

то напомним себе: депрессия – это самая мучительная форма человеческого страдания. Скажите мне – что в ней привлекательного? Мне не встречалось ни одного пациента, который в самом деле бы получал удовольствие от своего несчастья.

Если вас это не убедило и вам кажется, что вы действительно получаете удовольствие от боли и страданий, то проведите эксперимент со скрепкой. Отогните один конец металлической скрепки и засуньте его под ноготь, а потом нажимайте все сильнее и сильнее. Вы заметите, что чем больше давления прикладываете, загоняя скрепку под ноготь, тем острее и невыносимее становится боль. А теперь спросите себя – действительно ли это приносит удовольствие? Вам *и правда* так нравится страдать?

Третья гипотеза – о том, что вы «пассивно-агрессивны», отражает мышление многих терапевтов, которые полагают, что депрессивное поведение можно объяснить в контексте «невыраженного гнева». Прокрастинация может рассматриваться как проявление запертой внутри вас враждебности, потому что ваше бездействие часто раздражает людей вокруг вас. Одна из проблем этой теории в том, что большинство людей, страдающих от депрессии и прокрастинации, не испытывают особенной злости. Обида иногда может быть дополнительной причиной отсутствия мотивации, но обычно не является корнем проблемы. Хотя ваша депрессия может очень расстраивать вашу семью, вероятно, это не является вашей целью. Чаще, наоборот, *страх* не угодить родным может усугубить состояние. Предположение, что вы *намеренно* ничего не делаете, лишь бы вывести их из себя, оскорбительно и неверно; от этого вы только будете чувствовать себя хуже.

И, наконец, последняя теория, говорящая, что вы получаете какую-то «выгоду» от прокрастинации, отражает недавнюю бихевиорально ориентированную (поведенческую) тенденцию в психологии. В этой теории ваши настроения и действия рассматриваются как результат поощрений и наказаний, получаемых от среды. Если вы в депрессии и ничего не хотите с этим делать, это означает, что ваше поведение соответствующим образом поощряется.

В этом есть зерно истины: люди в депрессии иногда действительно получают много поддержки от людей, которые хотят им помочь. Как бы то ни было, человеку в депрессии это редко приносит положительные эмоции, потому что он склонен обесценивать эту помощь. Если вы в депрессии и кто-то говорит, что вы им нравитесь, вы, вероятно, думаете: «Он просто не знает, какой я жалкий человек. Я не заслуживаю этой похвалы». Депрессия и апатия не приносят никакой настоящей награды. Четвертая теория не выдерживает критики, как и все предыдущие.

Как обнаружить истинную причину паралича мотивации? Исследование расстройств настроения дает нам уникальную возможность наблюдать удивительные трансформации в уровне личной мотивации за короткое время. Человек, который обычно кипит творческой энергией и оптимизмом, может в период депрессии быть обессилен и чувствовать себя жалким. Отслеживая резкие перемены настроения, мы можем собрать важные сведения, которые помогут открыть многие секреты мотивации. Просто спросите себя: «Какие мысли приходят мне в голову, когда я думаю об этой невыполненной задаче?» Затем запишите их на листе бумаги. То, что вы запишете, отразит ваши ограничивающие установки, ложные представления и ошибочные предположения. Вы увидите, что чувства, лишаящие вас мотивации, такие как апатия, тревожность или ощущение, что вы не справляетесь, – это результат искажений мышления.

На рис. 5.1 показан типичный Круг оцепенения. В уме пациента крутятся негативные мысли. Он говорит себе: «Нет смысла что-то делать, потому что я неудачник по жизни, я просто обречен на провал». Если вы в депрессии, такая мысль звучит очень убедительно, лишает вас сил и заставляет чувствовать себя несостоятельным, разбитым, полным ненависти к себе и беспомощным. Затем вы используете эти негативные эмоции как доказательство, что ваши пессимистичные настроения оправданны, и отношение к жизни начинает меняться. Вы убеждены, что потерпите неудачу буквально во всем, так что даже не пытаетесь ничего сделать и

просто не вылезаете из постели. Вы безвольно откидываетесь на подушки и смотрите в потолок, надеясь заснуть, с болью осознавая, что ваша карьера идет под откос, а бизнес постепенно движется к банкротству. Возможно, вы перестаете отвечать на звонки из страха услышать плохие новости; жизнь становится бесконечной беговой дорожкой скуки, дурных предчувствий и печали. Порочный круг может быть бесконечным, если вы не поймете, как его прервать.

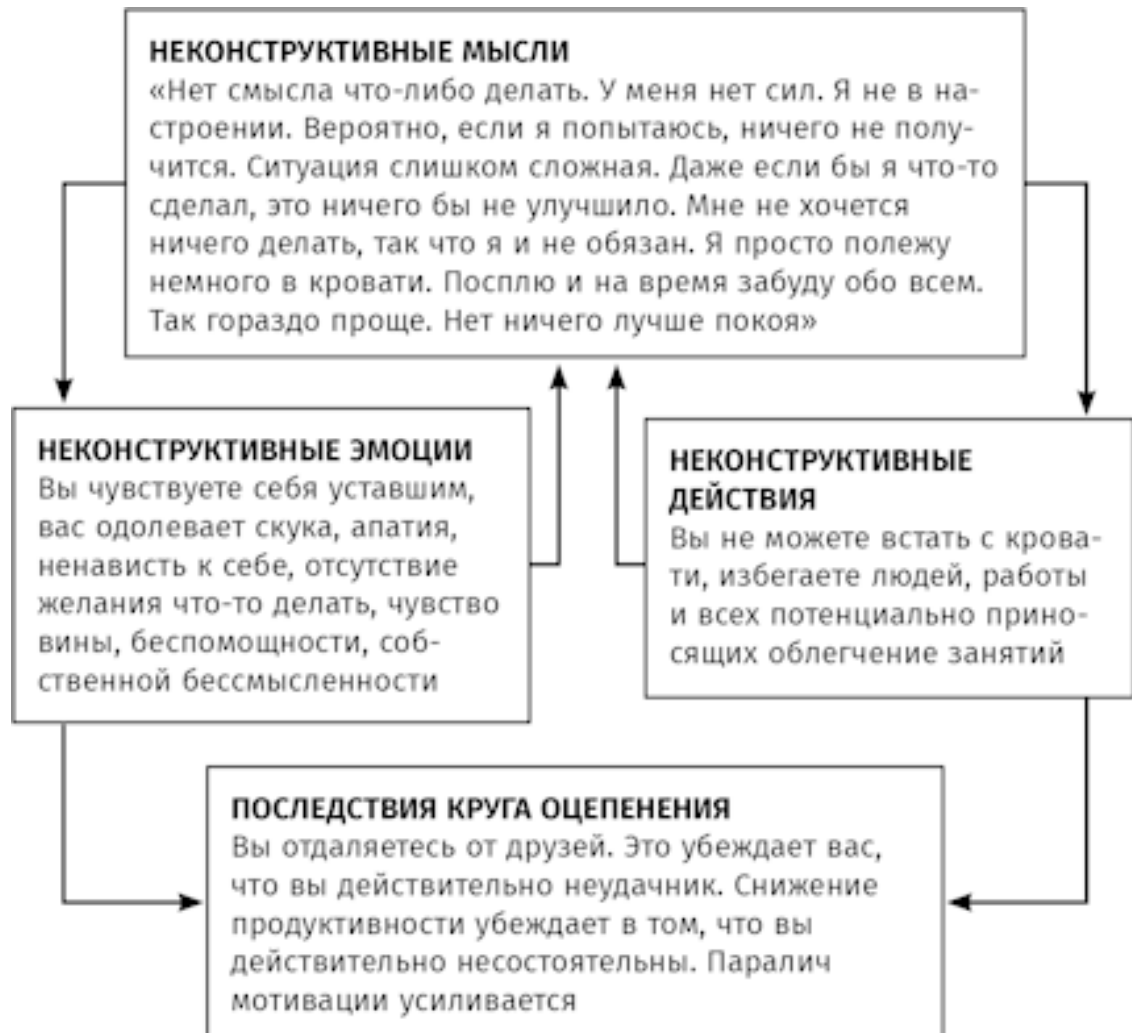


Рис. 5.1. Круг оцепенения. Неконструктивные мысли заставляют вас чувствовать себя несчастным. А болезненные эмоции, в свою очередь, убеждают, что искаженное, пессимистичное мышление оправданно. Точно так же неконструктивные мысли и действия подкрепляют друг друга, образуя замкнутый круг. Неприятные последствия бездействия еще сильнее затягивают узел проблем

Как видно на рис. 5.1, ваши мысли, чувства и поведение влияют друг на друга: все эмоции и действия – это результат мыслей и установок. Точно так же ваши чувства и модели поведения различными способами воздействуют на ваше восприятие. Из этой модели следует, что любые изменения в эмоциях запускаются исключительно когнициями, то есть мыслями. А изменение поведения поможет улучшить настроение и отношение к себе, если оно положительно влияет на то, как вы *думаете*. Таким образом, вы можете поменять свои неконструктивные мысленные установки, если измените поведение так, чтобы одновременно опровергнуть все неконструктивные установки, которые являются ядром ваших проблем с мотивацией.

Таким же образом, меняя образ мышления, вы почувствуете желание что-либо делать, и это окажет еще более глубокий положительный эффект на ваши модели мышления. Вы можете превратить Круг оцепенения в Круг продуктивности.

Ниже перечислены типы мысленных установок, которые наиболее часто наблюдаются при проблемах с прокрастинацией и бездействием. Вы можете распознать у себя одну или несколько из них.

1. *Безнадежность.* Будучи в депрессии, вы настолько застреваете в боли настоящего момента, что полностью забываете, что чувствовали себя хорошо в прошлом, и не можете представить, что сможете почувствовать себя лучше в будущем. Любое занятие покажется вам бессмысленным, потому что вы абсолютно уверены, что нехватка мотивации и чувство подавленности бесконечны и необратимы. С этой точки зрения предложение сделать что-то, чтобы «помочь себе», может звучать так же нелепо и бесчувственно, как призыв к умирающему человеку взбодриться.

2. *Бессилие.* Вы не можете сделать ничего, что принесет облегчение, потому что уверены, что ваше настроение зависит от факторов, не поддающихся вашему контролю, таких как судьба, гормональные циклы, диета, удача и отношение других людей.

3. *Накручивание себя.* Есть несколько способов загнать себя в состояние бездействия. Можно преувеличить задачу до такой степени, что она покажется невыполнимой. Можно решить, что вы должны сделать все сразу, вместо того чтобы разделить работу на небольшие, законченные, удобные для выполнения части и справляться с ними пошагово. Также вы можете спонтанно отвлекаться от задачи, над которой работаете, мысленно обращаясь к бесконечному числу других вещей, до которых еще не дошли руки. Чтобы проиллюстрировать, насколько это иррационально, представьте себе, что каждый раз, садясь за стол, вы думаете о том, сколько вам придется съесть за всю жизнь. Просто представьте на мгновение всю эту кучу – тонны мяса, овощей и мороженого, тысячи литров жидкости! И до того, как вы умрете, нужно съесть все это до последнего кусочка! А теперь предположим, что перед каждым приемом пищи вы говорите себе: «Этот прием пищи – всего лишь капля в океане. Как вообще можно съесть всю эту еду? Нет смысла в том, что я сегодня съем один несчастный гамбургер». Вам будет настолько тошно, что любой аппетит исчезнет без следа, а желудок сожмется в комок. Думая обо всех на свете делах, до которых еще не добрались, вы неосознанно делаете то же самое.

4. *Поспешные выводы.* У вас есть ощущение, что предпринимать эффективные действия, которые принесут удовлетворение, – это не в ваших силах, потому что вы привыкли говорить «Я не могу» или «Я бы рад, но...». Когда я предложил женщине в депрессии испечь яблочный пирог, она ответила: «Я больше не могу готовить». Но на самом деле она имела в виду вот что: «У меня такое чувство, что готовка не принесет мне радости, и это кажется ужасно сложным». Когда она подвергла эти предположения сомнению, попытавшись испечь пирог, то с удивлением обнаружила, что это все-таки приносит удовлетворение и вовсе не так сложно.

5. *Навешивание ярлыков.* Чем больше вы прокрастинируете, тем больше считаете себя «не таким, как надо». Это еще больше лишает вас чувства уверенности. Проблема только увеличивается, когда вы обзываете себя «прокрастинатором» или «лентяем». Из-за этого вам кажется, что отсутствие эффективных действий – это и есть «настоящий вы», так что вы автоматически ожидаете от себя немногого или вообще ничего.

6. *Недооценивание наград.* Когда вы в депрессии, то можете долго не приступать к какому-либо осмысленному занятию не только потому, что все дела кажутся невероятно трудными, но и потому, что вы чувствуете: награда за деятельность не будет стоить приложенных усилий.

Ангедония – это термин, обозначающий снижение способности испытывать удовлетворение и удовольствие. В корне этой проблемы может лежать распространенная ошибка мышления – тенденция «обесценивать положительное». Вы помните, в чем заключается это искажение?

Один бизнесмен пожаловался, что за весь день не сделал ничего, что принесло бы удовлетворение. Он объяснил, что утром пытался перезвонить клиенту, но линия оказалась занята. Повесив трубку, он подумал: «Это пустая трата времени». Чуть позже тем же утром он успешно провел важные переговоры. На этот раз он сказал себе: «Любой человек в нашей компании смог бы сделать это так же или даже лучше. Это пустяковая проблема, так что моя роль не была по-настоящему важна». Недостаток удовлетворения от выполненных задач вызван тем, что человек всегда находит способ дискредитировать собственные усилия. Вредная привычка говорить себе «Это не в счет» подрывает любое чувство успеха.

7. *Перфекционизм.* Вы изводите себя, ориентируясь на неадекватные цели и стандарты. Вы не беретесь за дело, если не уверены в том, что справитесь блестяще, так что часто просто так и не приступаете к задаче.

8. *Страх неудачи.* Еще одна парализующая установка – это страх неудачи. Из-за того, что приложить усилия и не преуспеть в чем-то означает для вас чудовищное личное поражение, вы вообще отказываетесь прикладывать усилия. Страх неудачи может включать несколько ошибок мышления. Одна из самых распространенных – это свехобобщение. Вы рассуждаете: «Если я потерплю в этом неудачу, это означает, что я потерплю неудачу во всем». Это, естественно, невозможно. Никто не может потерпеть неудачу во всем. У каждого случаются победы и поражения. Хотя вкус победы сладок, а поражения часто горек, неуспех в выполнении какой-либо задачи необязательно станет смертельным ядом, а дурной вкус со временем исчезнет.

Другая установка, которая также усиливает страх поражения, – оценка работы исключительно по результату, без учета приложенных усилий. Это нелогично и отражает ориентацию скорее на продукт, а не на процесс. Позвольте привести личный пример. Как психотерапевт, я могу контролировать только то, что я говорю и как взаимодействую с пациентом. Я не могу контролировать реакцию пациента на мои усилия во время сессии. Что я говорю и как взаимодействую – это процесс. То, как реагирует пациент, – это продукт. Каждый день одни пациенты сообщают, что сессия им очень помогла, а другие рассказывают, что им она не принесла особого облегчения. Если бы я оценивал свою работу исключительно по продукту, то испытывал бы чувство восторга, когда пациент сообщает об улучшении, и чувствовал бы себя опустошенным и несостоятельным каждый раз, когда пациент реагирует негативно. Это бы превратило мою эмоциональную жизнь в американские горки, и моя самооценка с утомительной непредсказуемостью поднималась бы и падала несколько раз в день. Но если я признаюсь себе, что могу контролировать только свой собственный вклад и обратную связь в ходе терапевтического процесса, то смогу гордиться хорошей последовательной работой вне зависимости от результата каждой конкретной сессии. Когда я научился оценивать свою работу, опираясь на процесс, а не на результат, это стало огромной личной победой. Если пациент реагирует негативно, я стараюсь извлечь из этого урок. Если я сделал ошибку, то стараюсь исправить ее. Но я не буду выпрыгивать из окна от расстройства.

9. *Страх успеха.* Если вы недостаточно уверены в себе, успех может казаться еще более рискованным, чем неудача, потому что вы полагаете, что он зависит только от случая. Вы убеждены, что не сможете поддерживать уровень, и чувствуете, что ваши достижения приведут к неоправданно высоким ожиданиям окружающих. И затем, когда ужасная правда о том, что вы «неудачник», станет очевидной, разочарование, чувство отверженности и боль станут еще более горькими. Поскольку вы уверены, что упадете со скалы, кажется более надежным вообще не подниматься на гору.

Также вы можете бояться успеха, считая, что люди будут предъявлять к вам более высокие требования. Если вы убеждены, что *обязаны*, однако *не в силах* соответствовать их ожиданиям, из-за своего успеха вы окажетесь в опасной и безвыходной ситуации. Соответственно, вы стараетесь контролировать свое положение, избегая любых обязательств или чрезмерной вовлеченности в процесс.

10. Страх неодобрения и критики. Вы думаете, что если попробуете что-то новое, то при первой же ошибке или промахе встретитесь с неодобрением и критикой, потому что люди, которые вам небезразличны, не могут принять того, что вы человек и, следовательно, несовершенны. Риск отвержения представляет такую серьезную опасность, что, стремясь защитить себя, вы держитесь максимально низкой планки. Если вы не будете прикладывать усилий, то не наделаете глупостей!

11. Принуждение и обида. Смертельный враг мотивации – это принуждение. Вы чувствуете, что вынуждены работать под большим давлением, как внешним, так и внутренним. Это происходит, когда вы пытаетесь замотивировать себя словами «должен» и «обязан». Вы говорите себе «Я *должен* сделать то» и «Мне *надо* сделать это» и чувствуете себя обязанным, обремененным, напряженным, обиженным и виноватым. Вы ощущаете себя провинившимся ребенком под надзором тирана-полицейского. Каждая задача оказывается окрашенной такими неприятными чувствами, что вы не в силах за нее взяться. И когда вы прокрастинируете, то выносите себе приговор: вы ленивое, бестолковое ничтожество. И это еще больше лишает вас энергии.

12. Низкая устойчивость к неудачам. Вы считаете, что должны уметь решать проблемы и достигать целей быстро и с легкостью, но, встречаясь с препятствиями в жизни, впадаете в панику и испытываете ярость. Вместо того чтобы терпеливо добиваться своего, вы можете взбунтоваться против «несправедливости жизни», когда возникают трудности, и окончательно сдаться. Я также называю это «синдром “мне все должны”», как будто вам кто-то безоговорочно пообещал безграничный успех, любовь, одобрение, идеальное здоровье и т. д.

Ваше отчаяние также вызвано привычкой сравнивать реальность с мысленным идеалом. Когда они не совпадают, вы осуждаете реальность. Вам не приходит в голову, что, возможно, гораздо проще изменить свои ожидания, чем прогибать реальность под себя.

Такое отчаяние часто запускается фразами долженствования. На утренней пробежке вы можете жаловаться: «После того, сколько я пробежал, я должен быть в гораздо лучшей форме». Правда? А почему вы должны? У вас может возникнуть иллюзия, что такие наказывающие, требовательные утверждения помогут и заставят работать более усердно, вкладывать больше сил. Но это редко помогает. Отчаяние просто усиливает чувство бессмысленности и обостряет желание сдаться и ничего не делать.

13. Вина и самообвинение. Если вы крепко вцепились в убеждение, что вы плохой или подставляете других людей, то естественно, что у вас будет недостаточно мотивации, чтобы справляться с повседневными задачами. Недавно я лечил одинокую пожилую женщину, которая целыми днями лежала в постели, несмотря на то, что чувствовала себя лучше, когда ходила по магазинам, готовила или встречалась с друзьями. Почему? Эта милая женщина объяснила, что чувствует свою ответственность за развод дочери пятью годами раньше. Она объяснила: «Когда я навещала их, мне следовало обсудить все с зятем. Мне надо было интересоваться, что происходит. Возможно, это бы помогло. Я хотела это сделать, но не воспользовалась возможностью. Теперь я чувствую, что обманула их ожидания». Когда мы установили нелогичность ее мышления, она сразу же почувствовала себя лучше и снова стала более активной. Она человек, а не Бог, так что никак не могла знать, что случится в будущем, и точно понять, как именно следует вмешаться в дела дочери.

Вероятно, вы думаете: «И что? Я знаю, что мое бездействие в какой-то степени нелогично и приносит мне вред. Я увидел у себя несколько описанных установок. Но я чувствую, будто пытаюсь преодолеть болото патоки. Я просто не могу заставить себя сдвинуться с места. Вы можете сказать, что эти трудности связаны с моими установками, но кажется, что я несу на себе тонну кирпичей. Что я могу с этим сделать?»

Знаете ли вы, почему буквально *любая* осмысленная деятельность имеет хороший шанс поднять вам настроение? Ничего не делая, вы тонете в потоке негативных, деструктивных мыс-

лей. Если вы делаете хоть что-то, то на время отвлекаетесь от внутреннего самоуничижительного диалога. Еще важнее, что ощущение компетентности в том, что вы делаете, опровергнет многие искаженные мысли, затруднявшие вашу деятельность.

Знакомясь с приведенными ниже техниками самоактивации, выберите пару из них, которые нравятся вам больше всего, и применяйте их в течение одной-двух недель. Помните, что вы не должны осваивать их все. Спасение одного может быть проклятием для другого. Используйте методы, которые лучше всего подходят для вашего вида прокрастинации.

Расписание дня

Расписание дня (см. табл. 5.1) просто, но эффективно и может помочь вашей самоорганизации в борьбе против оцепенения и апатии. Оно состоит из двух частей. В колонке «До» записывайте почасовой план того, что вы хотите сделать за день. Даже если вы сможете реализовать лишь небольшую часть задуманного, простое планирование дел на каждый день может оказаться невероятно полезным. Расписание не должно содержать много деталей. Просто запишите в каждой часовой графе одно-два слова, обозначая какое-то занятие. Например, «одеться», «обед», «составить резюме» и т. д. Это наверняка займет не более пяти минут.

В конце дня заполните колонку «После». Теперь в каждой часовой графе запишите то, что вы действительно делали в течение дня. Ваши занятия могут совпадать с запланированными или отличаться от них; тем не менее даже если вы просто разглядывали потолок, так и запишите. Кроме того, отметьте каждое занятие буквой «Д» (дело) или «У» (удовольствие). Отметка «дело» указывает на какое-то достижение, например почистить зубы, приготовить ужин, доехать до работы и т. д. Отметка «удовольствие» может стоять рядом с чтением книги, едой, походом в кино и т. д. После того, как вы отметили каждое из занятий буквами «Д» и «У», определите степень удовольствия или трудности. Например, отметку Д-1 вы можете поставить самым простым занятиям, таким как одеться. А отметки Д-4 или Д-5 могут обозначать, что вы сделали что-то более сложное, например не переедали в этот день или отправили резюме на вакансию. Так же вы можете отметить и степень удовольствия. Если какое-то занятие приносило удовольствие в прошлом, когда вы были не в депрессии, но сегодня оно не доставило вам никаких или почти никаких положительных эмоций, напишите «У-1/2» или «У-0». Некоторые занятия, такие как приготовление ужина, можно пометить одновременно «Д» и «У».

Таблица 5.1

Расписание дня

ДО Составьте почасовой план дел в начале дня		ПОСЛЕ В конце дня запишите, что вы делали в это время, и отметьте каждое занятие буквой «Д» — дело или «У» — удовольствие*
Дата: _____		
Время: _____		
8:00–9:00		
9:00–10:00		
10:00–11:00		
11:00–12:00		
12:00–13:00		
13:00–14:00		
14:00–15:00		
15:00–16:00		
16:00–17:00		
17:00–18:00		
18:00–19:00		
19:00–20:00		
21:00–22:00		
21:00–00:00		

* Дело и удовольствие надо оценить от 0 до 5 баллов: чем больше число, тем сильнее чувство удовлетворенности.

Почему такой простой способ, как заполнение расписания, работает? Во-первых, это остановит вашу склонность бесконечно обдумывать ценность различных занятий и вести с собой контрпродуктивные споры о том, стоит ли что-то делать. Даже если вы выполнили небольшую часть запланированных задач, это наверняка принесет вам удовлетворение и поможет справиться с депрессией.

Планируя свой день, разработайте сбалансированную программу, которая включит как занятия, приносящие удовольствие, так и работу. Если вам грустно, вероятно, вам стоит уделить особое внимание развлечениям, даже если вы сомневаетесь, что получите от них обыч-

ное удовольствие. Возможно, вы опустошены, так как требовали от себя слишком многого, что привело к нарушению баланса между «отдавать» и «получать». Если так, возьмите несколько дней отдыха и запланируйте только то, что действительно хотите сделать.

Если вы будете регулярно составлять расписание, то вскоре заметите, что ваша мотивация растет. Начиная делать что-то, вы станете опровергать свое убеждение, что не способны эффективно функционировать. Один прокрастинатор отметил: «Планируя свой день и глядя вечером на результаты, я осознал, на что именно трачу время. Это помогло мне вновь взять на себя ответственность за свою жизнь. Я осознаю, что могу контролировать ситуацию, если захочу».

Составляйте такое расписание хотя бы в течение недели. Пересматривая дела, которым вы посвящали время в течение последней недели, вы увидите по проставленным отметкам, что с некоторыми из них связаны более высокие показатели дела и удовольствия. Если вы продолжите составлять расписание на каждый день, то сможете использовать эту информацию и планировать больше дел с высокими отметками и меньше занятий, приносящих мало удовлетворенности.

Такой ежедневник может быть особенно полезным при распространенном синдроме, который я называю «тоска выходного дня» или «отпускная тоска». Это разновидность депрессии, которая чаще всего встречается у одиноких людей, и они испытывают наибольшие эмоциональные трудности в одиночестве. Если вы подходите под это описание, то, вероятно, считаете, что это время всегда невыносимо, так что вы предпринимаете очень мало усилий для того, чтобы творчески позаботиться о себе. Вы разглядываете стены и предаетесь унынию, или лежите в кровати всю субботу и воскресенье, или, в лучшие времена, смотрите скучную передачу по телевизору под скудный обед, состоящий из сэндвича с арахисовым маслом и чашки растворимого кофе. Неудивительно, что выходные для вас – трудное время! Вы не только страдаете от депрессии и одиночества, но и обходитесь с собой так, что вам становится еще труднее. Стали бы вы с таким же садизмом поступать с кем-то другим?

С «тоской выходного дня» можно справиться с помощью подобного графика. В пятницу вечером запланируйте дела на субботу по часам, как описано ранее. У вас может возникнуть чувство сопротивления: «В чем смысл? Я все равно один». Именно потому, что вы один, у вас есть причина вести такой график. Зачем думать, что вы изначально обречены на несчастье? Такой прогноз может сработать как самоисполняющееся пророчество! Попробуйте его опровергнуть, используя продуктивный подход. Не обязательно расписывать план подробно, чтобы он вам помог. Вы можете запланировать поход к парикмахеру, в магазин, посещение музея или прогулку в парке. Вы увидите, что составление простого плана и следование ему может серьезно поднять вам настроение. И кто знает – если вы проявите больше стремления помочь себе, может, заметите, как другие также стали проявлять к вам больший интерес?

В конце дня, перед сном, перечислите то, чем вы действительно занимались в течение дня, и оцените для каждого занятия уровень дела и удовольствия. Затем составьте новый график для следующего дня. Эта простая процедура может стать первым шагом на пути к настоящему самоуважению и уверенности в себе.

Листок антипрокрастинации

В таблице 5.2 приведена форма, которая, по моим наблюдениям, хорошо помогает справиться с привычкой прокрастинировать. Возможно, вы избегаете какого-то конкретного занятия, думая, что оно окажется слишком трудным и неблагодарным. Используя листок антипрокрастинации, вы научитесь систематически проверять эти предположения. Каждый день записывайте в соответствующей колонке одну или две задачи, которые вы откладывали. Если задача требует существенных затрат времени и усилий, лучше всего разбить ее на несколько

небольших этапов, каждый из которых займет не более 15 минут. Теперь в следующей колонке оцените по шкале от 0 до 100 %, насколько трудно, по вашему мнению, будет выполнить эту задачу. Если она кажется простой, поставьте низкую оценку – 10 или 20 %. Напротив более трудных задач можно написать 80 или 90 %. В следующей колонке, снова используя процентную шкалу, запишите свой прогноз: сколько удовольствия принесет вам выполнение этого этапа задачи. Когда запишете, приступайте к выполнению первого этапа. После завершения каждого этапа в двух последних колонках записывайте, насколько трудным он оказался и какую удовлетворенность вы получили от его выполнения, также используя процентную шкалу.

В таблице 5.2 показана работа профессора колледжа, который использовал эту форму, так как семь месяцев откладывал составление письма с просьбой рассмотреть его кандидатуру для новой преподавательской вакансии, которая открылась в другом университете. Как вы видите, он предполагал, что написание этого письма окажется трудным и безрадостным. После того, как он записал все пессимистичные прогнозы, ему стало интересно составить план письма и подготовить черновик, чтобы проверить, действительно ли это будет так утомительно и безрадостно, как он думал. К своему удивлению, он обнаружил, что это оказалось просто и интересно, и почувствовал достаточный прилив мотивации, чтобы завершить письмо. Он записал эти данные в последних двух колонках. Информация, полученная в ходе эксперимента, настолько поразила его, что он начал пользоваться листком антипрокрастинации во многих других областях жизни. Соответственно, его продуктивность и уверенность в себе значительно возросли, а депрессия прошла.

Таблица 5.2

Профессор откладывал написание письма несколько месяцев, предполагая, что это будет трудно и неинтересно. Он решил разделить задачу на несколько небольших этапов и сделать прогноз, насколько трудным и интересным по шкале от 0 до 100% окажется каждый этап (см. соответствующие колонки). После каждого этапа он записал, насколько трудным и интересным тот оказался на самом деле. Его удивило, насколько безосновательными оказались его негативные ожидания.

Листок антипрокрастинации

Запишите ваш прогноз относительно того, насколько трудной и интересной окажется задача, прежде чем вы к ней приступите. После выполнения каждого этапа задачи запишите, насколько трудным и интересным он оказался.

Дата	Занятие (разделите каждую задачу на несколько небольших этапов)	Предполагаемая трудность (0–100%)	Предполагаемое удовольствие (0–100%)	Реальная трудность (0–100%)	Реальное удовольствие (0–100%)
10.06	1. Набросать план письма	90	10	10	60
	2. Написать черновик	90	10	10	75
	3. Напечатать чистовик	75	10	5	80
	4. Написать адрес на конверте и отправить письмо	50	5	0	95

Дневник записи автоматических мыслей

Дневник, описанный в главе 4, может быть чрезвычайно полезен, когда вас охватывает настойчивое желание ничего не делать. Просто запишите мысли, которые проносятся в голове, когда вы думаете о какой-то конкретной задаче. Это сразу же покажет вам, в чем проблема. Затем запишите подходящий рациональный ответ, который покажет, что эти мысли нереалистичны. Это поможет высвободить достаточно энергии для первого трудного шага. Когда вы его совершите, то сможете поймать ритм и включиться в дело.

Пример такой работы показан в таблице 5.3. Аннет – привлекательная молодая одинокая женщина, которая владеет и управляет успешным бутиком (это пациентка А., чья история описана в начале главы). В течение недели у нее все идет хорошо благодаря суете, царящей в магазине. На выходных она старается отлежаться в постели, если только у нее не запланированы какие-либо встречи. Когда она оказывается в кровати, то впадает в удрученное состояние, однако утверждает, что подняться не в силах. Когда она записала свои автоматические мысли в воскресенье вечером (табл. 5.3), стало очевидно, в чем заключалась ее проблема: она ждала, пока почувствует желание, интерес и силы, чтобы чем-то заняться. Она предполагала, что все бессмысленно, потому что она одна, и при этом ругала себя за бездействие.

Дав ответ этим мыслям, она рассказала, что тучи разошлись совсем немного, ровно настолько, чтобы встать, принять душ и одеться. Затем она почувствовала себя еще лучше и договорилась о встрече с подругой, чтобы вместе пообедать и сходить в кино. Как она и предположила в колонке «Рациональный ответ», чем больше она делала, тем лучше себя чувствовала.

Таблица 5.3

Дневник записи автоматических мыслей

Дата	Ситуация	Эмоции	Автоматические мысли	Рациональный ответ	Результат
15.07	Провалилась в кровати все воскресенье, периодически засыпала и просыпалась, никакого желания или сил, чтобы встать или сделать что-то полезное	Подавленность. Изможденность. Вина. Ненависть к себе. Одиночество	1. У меня нет никакого желания что-либо делать. 2. У меня нет сил встать с кровати. 3. Я полная неудачница. 4. Меня ничто не интересует по-настоящему. 5. Я эгоистка, потому что меня не волнует то, что происходит вокруг	1. Это потому, что я ничего не делаю. Помни, что мотивация рождается в действии! 2. Я могу встать с кровати, я же не инвалид. 3. У меня получаются многие дела, когда я этого хочу. А бездействие вызывает у меня скуку и депрессию, но это не означает, что я «полная неудачница», потому что <i>так не бывает!</i> 4. У меня есть интересы, но не тогда, когда я ничего не делаю. Если я что-то начну делать, то, вероятно, заинтересуюсь. 5. Меня многое волнует, когда я чувствую себя хорошо. Это естественно — быть менее заинтересованным, когда ты в депрессии	Почувствовала некоторое облегчение, решила встать и хотя бы принять душ

Окончание табл. 5.3

Дата	Ситуация	Эмоции	Автоматические мысли	Рациональный ответ	Результат
			6. Большинство людей сейчас гуляют и хорошо проводят время.	6. И какое это имеет отношение ко мне? Я свободна делать все, что мне взбредет в голову.	
			7. Мне ничто не доставляет удовольствия.	7. Я получаю удовольствие, когда чувствую себя хорошо. Если я что-то сделаю, то, вероятно, это принесет мне удовольствие, как только я начну, хотя, пока я лежу в кровати, мне так не кажется.	
			8. У меня никогда не будет достаточно высокого уровня энергии.	8. У меня нет доказательств, что так и будет. Я работаю над этим и вижу результаты. Когда я чувствую себя хорошо, я полна сил. Когда я увлечена чем-то, у меня больше энергии.	
			9. Не хочу ни с кем говорить и никого видеть	9. Ну и не надо, никто меня не заставляет. Так что сделай что-нибудь сама. По крайней мере я могу встать с кровати и начать что-то делать	

Если вы решили использовать этот метод, убедитесь в том, что можете записать мысли, которые вас расстраивают. Если вы попытаетесь просто отследить их, не стараясь зафиксировать на бумаге, это, вероятно, не сработает, потому что загоняющие вас в тупик мысли скользкие и запутанные. И когда вы попытаетесь дать им ответ в голове, они начнут еще активнее атаковать вас со всех возможных сторон и с такой скоростью, что вы даже не успеете понять, что именно вас ужалило. Но, когда их записывают, они выходят на свет здравого смысла. Так вы можете поразмышлять над ними, установить когнитивные искажения и предложить подходящий ответ.

Листок предполагаемого удовольствия

Одна из неконструктивных установок Аннет заключается в том, что бессмысленно делать что-либо продуктивное, если делаешь это в одиночку. Из-за этого убеждения она ничего не делает и чувствует себя несчастной, что только подтверждает ее установку «как ужасно быть одной».

Решение? Проверьте убеждение в том, что бессмысленно чем-то заниматься, с помощью листка предполагаемого удовольствия, приведенного в таблице 5.4. В течение нескольких недель планируйте дела, которые несут в себе потенциал личностного роста и удовлетворенности. Делайте какие-то из них самостоятельно, а какие-то – в компании. Запишите, с кем вы собираетесь делать каждое из них, в соответствующей колонке, и предположите, насколько высока будет удовлетворенность от этого занятия – от 0 до 100 %. Затем выполните запланированное. В колонке «Реальная удовлетворенность» запишите, сколько удовольствия принесло вам это занятие на самом деле. Возможно, вы удивитесь, увидев, что некоторые занятия, которые вы делаете в одиночестве, приносят больше удовольствия, чем думали.

Таблица 5.4

Листок предполагаемого удовольствия

Дата	Занятие, вызывающее удовлетворенность (удовольствие или компетентность)	С кем вы это делали? Если в одиночку, укажите «Я»	Предполагаемый уровень удовлетворения (0–100%). Запишите перед занятием	Реальный уровень удовлетворения (0–100%). Запишите после занятия
02.08	Чтение (1 час)	Я	50	60
03.08	Ужин + бар (с Беном)	Бен	80	90
04.08	Вечеринка у Сьюзен	Я	80	85
05.08	Нью-Йорк и тетя Хелен	Родители и бабушка	40	30
05.08	Визит к Нэнси	Нэнси и Джоэль	75	65
06.08	Ужин у Нэнси	12 человек	60	80
06.08	Вечеринка у Люси	Люси + 5 человек	70	70
07.08	Пробежка	Я	60	90
08.08	Театр	Люси	80	70
09.08	В гости к Гарри	Гарри, Джек, Бен и Джим	60	85
10.08	Пробежка	Я	70	80
10.08	Матч «Филадельфия Филлис»	Папа	50	70
11.08	Ужин	Сьюзен и Бен	70	70
12.08	Художественный музей	Я	60	70
12.08	Ресторан Peabody's	Фред	80	85
13.08	Пробежка	Я	70	80

Убедитесь, что занятия, которыми вы намереваетесь заняться в одиночестве и в компании, равноценны, чтобы сравнение вышло достоверным. Например, если вы решили поужинать в одиночестве перед телевизором, не сравнивайте это с ужином во французском ресторане с другом!

Таблица 5.4 показывает занятия молодого мужчины, который узнал, что у его подруги (которая жила в 200 милях от него) новый молодой человек и что она не хочет его видеть. Вместо того чтобы унывать и тонуть в жалости к себе, он решил вести более активную жизнь. По последней колонке вы можете заметить, что уровень удовлетворенности, которую он испытывал от занятий в одиночестве, колеблется от 60 до 90 %, в то время как занятия в компании принесли от 30 до 90 % удовольствия. Эти цифры укрепили его уверенность в себе: он понял, что не обречен на несчастье только потому, что потерял девушку, и что ему не нужно зависеть от других людей, чтобы получать удовольствие от жизни.

С помощью листка предполагаемого удовольствия вы можете проверить несколько мыслей, которые приводят к прокрастинации, например:

1. Я не могу ничем наслаждаться в одиночестве.
2. Бессмысленно что-то делать, потому что я уже один раз потерпел неудачу в важном для меня деле (например, не получил повышение, которого так сильно хотел).
3. Раз я не богат, успешен или знаменит, я не могу наслаждаться жизнью по полной.
4. Я не могу получать удовольствие от каких-либо занятий, если не нахожусь в центре внимания.
5. Я не получу удовлетворения от того, в чем несовершенен (или если не уверен, что меня ждет успех).
6. Я не буду чувствовать, что сделал что-то стоящее, если сделал только часть работы. Я должен *все* сделать сегодня.

Все эти установки станут самоисполняющимися пророчествами, если вы не подвергнете их проверке. Однако если вы проверите их, используя листок предполагаемого удовольствия, то удивитесь, сколько удовлетворения можете испытывать от жизни. Помогите себе и наслаждайтесь результатом!

Обычно, когда я знакоблю пациентов с листком предполагаемого удовольствия, мне задают такой вопрос: «Допустим, я запланирую несколько дел и выясню, что они и правда

настолько неприятны, как я предполагал. Что тогда?» Такое тоже возможно. В таком случае попробуйте записывать негативные мысли и давать им ответ в дневнике записи автоматических мыслей. Например, вы решили пойти в ресторан в одиночку и чувствуете себя не в своей тарелке. Вы можете подумать: «Эти люди, вероятно, считают, что я полный неудачник, потому что пришел сюда один».

Как бы вы ответили на это? Можно напомнить себе, что мысли других людей ничуть не влияют на ваше настроение. Я доказывал это пациентам, говоря, что я буду думать две мысли о них, по 15 секунд каждую. Одна мысль – крайне положительная, а другая – негативная и оскорбительная. А они должны были сказать мне, как каждая из мыслей влияет на них. Я закрываю глаза и думаю: «Джек хороший человек, и он мне очень нравится». Затем я думаю: «Джек – худший человек в Пенсильвании». Раз Джек не смог определить, в какой очередности я думал эти мысли, они на него никак не влияют!

Вам кажется, что такой эксперимент слишком очевиден? Это не так – потому что расстроить вас могут только *ваши собственные* мысли. Например, вы в ресторане почувствовали себя некомфортно, потому что вы один, но на самом деле вы не знаете, что в голове у других людей. Дурные чувства вызывают у вас только ваши собственные мысли; *вы единственный человек на свете, кто может так эффективно вас отругать*. Почему вы лепите на себя ярлык «неудачника», если пошли в ресторан один? Будете ли вы так же жестоки с кем-либо другим? Перестаньте себя оскорблять! Дайте ответ этой автоматической мысли с помощью рационального ответа: «То, что я пошел в ресторан один, не делает меня неудачником. Я имею такое же право быть здесь, как и любой другой. Если это кому-то не нравится, то при чем здесь я? Поскольку я уважаю себя, меня не беспокоит мнение других людей».

Никаких но, или Как избавиться от сомнений

Порой ваше но – это самое большое препятствие на пути к эффективному действию. В тот момент, когда вам пришла в голову продуктивная идея, вы придумываете оправдания в форме но. Например, «Я *мог бы* сегодня выйти на пробежку, **НО...**»

1. Я правда слишком устал.
2. Мне слишком лень.
3. Я что-то не в настроении и т. д.

Или другой пример: «Я *мог бы* бросить курить, **НО...**»

1. Мне не хватает самодисциплины.
2. Не хочется бросать резко, а бросать постепенно – это похоже на медленную пытку.
3. В последнее время я много нервничаю.

Если вы действительно хотите пробудить в себе мотивацию, вам придется научиться преодолевать свои но. Один из способов – это метод «*Никаких но*», который показан в таблице 5.5. Предположим, сегодня суббота и вы запланировали постричь лужайку. Вы откладывали это три недели, и теперь она похожа на джунгли. Вы говорите себе: «Мне действительно надо это сделать, **НО** я что-то не в настроении». Запишите это в колонке «Но». А теперь дайте отпор, написав «Ответ»: «У меня появится настроение, как только я начну. А когда закончу, вообще буду чувствовать себя превосходно». Следующим вашим импульсом, возможно, будет желание выдумать новое возражение: «**НО** это займет так много времени, целую вечность». Теперь дайте новый ответ, как показано в таблице 5.5, и продолжайте процесс, пока у вас не закончатся оправдания.

Таблица 5.5

Техника «Никаких но». Стрелки указывают направление мысли, пока вы ведете спор в уме.

Но	Никаких но
Мне действительно <i>надо</i> постричь лужайку, но я что-то не в настроении.	У меня появится настроение, как только я начну. А когда закончу, вообще буду чувствовать себя превосходно.
Но это займет так много времени, целую вечность.	С электрической газонокосилкой это займет не так уж много времени. И я могу покосить только часть лужайки, а закончить позже.
Но я слишком устал.	Тогда покоси немного и отдохни.
Я лучше сейчас отдохну или посмотрю телевизор.	Можно и так, но я не буду чувствовать себя очень хорошо, зная, что это дело висит на мне.
Но мне просто слишком лень делать это сегодня.	Это не так, я делал это много раз в прошлом.

Научитесь поддерживать себя

Часто ли вы пытаетесь убедить себя в том, что ваши действия бессмысленны? Если у вас есть такая дурная привычка, вы, естественно, будете чувствовать, что никогда не делаете ничего стоящего. И нет разницы, нобелевский лауреат вы или садовник, жизнь будет казаться пустой, потому что ваше кислое отношение будет забирать радость из всех ваших начинаний и разрушать вас еще до того, как вы приступите. Неудивительно, что у вас ни к чему нет мотивации!

Достойный первый шаг к тому, чтобы повернуть вспять эту деструктивную тенденцию, — отследить обесценивающие мысли и заменить их более объективными и поддерживающими. Несколько примеров приведены в таблице 5.6. Когда вы натренируетесь, осознанно оказывайте себе поддержку в течение дня даже в мелочах. Поначалу вы можете не почувствовать никакого эмоционального подъема, но продолжайте практиковаться, даже если вам это кажется механистичным. Через несколько дней вы почувствуете, как настроение улучшается, и вы будете больше гордиться тем, что вы делаете.

Вы можете возразить: «Почему я должен похлопывать себя по плечу за все, что я делаю? Если бы я этого заслуживал, моя семья, друзья и партнеры по бизнесу больше бы ценили меня». Здесь есть несколько проблем. Во-первых, даже если люди не видят ваших достоинств, то вы виновны в том же преступлении, если недооцениваете себя, и кислая мина не исправит ситуации.

Таблица 5.6

Самоподдержка

Обесценивающее утверждение	Поддерживающее утверждение
Кто угодно мог помыть эту посуду	Если это такая рутинная скучная работа, я заслуживаю дополнительных баллов за то, что сделал ее
Бессмысленно было мыть эту посуду. Она снова станет грязной	В этом и смысл! Она будет чистой, когда понадобится нам
Можно было прибраться и получше	Ничто в мире не совершенно, но у меня отлично получилось, теперь комната выглядит гораздо лучше
Мне просто повезло, что я выступил успешно	Это была не просто удача, я хорошо подготовился и успешно выступил. Я прекрасно справился
Я отполировал машину, но она все равно не выглядит так же хорошо, как новая машина соседа	Машина выглядит гораздо лучше, чем раньше. Я буду с удовольствием ездить на ней

Даже если кто-то похвалит вас, вы не сможете принять эту похвалу, если не решите поверить в нее и таким образом придадите законную силу сказанному. Сколько искренних комплиментов пролетело мимо ваших ушей, потому что вы мысленно отвергли их? Когда вы делаете это, другие люди в замешательстве, ведь у вас нет положительной реакции на их слова. И, естественно, со временем они перестают сражаться с вашей привычкой обесценивать себя. На ваше настроение влияет исключительно то, как вы сами оцениваете себя и свои действия.

В таком случае может помочь составление списков того, что вы делаете каждый день, на бумаге или в уме. Затем мысленно похвалите себя за каждое выполненное дело, даже самое маленькое. Это поможет вам сфокусироваться на том, что вы *сделали*, а не на том, до чего не добрались. Как бы просто это ни казалось, это работает!

Техника мешающих и помогающих мыслей

Если вы прокрастинируете, пытаясь взяться за какую-то конкретную задачу, обратите внимание на то, как вы о ней думаете. Мешающие мысли теряют свою силу, если вы их просто запишете и замените на помогающие, используя две соответствующие колонки. В таблице 5.7 приведены несколько примеров, как это делать. Когда вы запишете мешающие и помогающие мысли, убедитесь, что установили искажение в мешающей мысли, которое вас тормозит. Например, вы можете обнаружить, что ваш худший враг – это мышление «всё или ничего», или обесценивание положительного, или у вас есть вредная привычка давать необоснованные прогнозы. Поняв, какой вид искажения наиболее часто препятствует вашим планам, вы сможете исправить это. Прокрастинация и напрасная трата времени уступит действию и креативности.

Также можете применить этот принцип не только к мыслям, но и к мысленным образам и фантазиям. Когда вы избегаете определенной задачи, у вас в мозгу, возможно, всплывают

негативные, пораженческие образы. Это создает ненужное напряжение и дурное предчувствие, которое мешает работе и увеличивает вероятность того, что ваши страхи станут реальностью.

Например, если вы должны выступить с презентацией перед коллегами, то можете начать волноваться за несколько недель до выступления, а ваше воображение рисует, как вы забываете, о чем должны сказать, или чересчур остро реагируете на неудобный вопрос. Когда придет время презентации, вы запрограммируете себя именно на такой вариант и будете так нервничать, что все получится настолько плохо, как вы себе и представляли.

Таблица 5.7

Техника мешающих и помогающих мыслей. В левой колонке запишите мысли, которые снижают вашу мотивацию к определенной задаче. В правой колонке укажите искажение и запишите более объективную и продуктивную мысль.

Мешающие мысли	Помогающие мысли
Домохозяйка Я никогда не наведу порядок в гараже. Хлам накапливался там годами	Сверхообщение; мышление «всё или ничего». Просто начни и сделай что-нибудь. Нет причин посвящать этому целый день
Банковский служащий У меня не очень важная и интересная работа	Обесценивание положительного. Мне эта работа кажется рутинной, но она очень важна для людей, которые пользуются банком. Когда я чувствую себя хорошо, она даже приносит удовольствие. Многие делают рутинную работу, но это не делает их бессмысленными людьми. Возможно, я мог бы заняться чем-то более интересным в свободное время
Студент Писать эту курсовую — бессмысленно. И предмет очень скучный	Мышление «всё или ничего». Просто сделай эту рутинную работу. Она необязательно должна быть шедевром. Я могу научиться чему-нибудь новому и буду чувствовать себя лучше, когда закончу работу
Секретарь Я, возможно, наделаю ошибок, пока буду это печатать. И босс наорет на меня	Ошибка предсказания. Не обязательно делать этот документ совершенным. Я могу исправить ошибки. Если он будет слишком сильно критиковать меня, я могу успокоить его или сказать, что буду справляться лучше, если он станет меня поддерживать и будет не таким требовательным
Политик Если я проиграю эту гонку за пост губернатора, то стану посмешищем	Ошибка предсказания; ярлык. Проиграть политическое состязание — это не позор. Многие люди уважают меня за то, что я усердно работаю и жестко отстаиваю свою позицию по ряду важных вопросов. К несчастью, и лучшие не всегда выигрывают, но я могу верить в себя независимо от того, достигну вершины или нет

Окончание табл. 5.7

Мешающие мысли	Помогающие мысли
Страховой агент Какой смысл перезванивать этому парню? Мне не показалось, что он заинтересовался	Чтение мыслей. Я не могу знать этого наверняка. Просто попробуй. В любом случае он попросил тебя перезвонить. Некоторые люди будут заинтересованы, и мне нужно отделить зерна от плевел. Я могу чувствовать себя продуктивно, даже когда получаю отказ. В среднем я делаю одну продажу на каждые пять отказов, поэтому в моих интересах получить их как можно больше! Чем больше отказов, тем больше продаж!
Застенчивый одинокий мужчина Если я позвоню симпатичной девушке, она просто меня отошьет, так какой смысл? Я просто подожду, пока какая-нибудь девушка однозначно не даст понять, что я ей нравлюсь. Тогда мне не придется рисковать	Ошибка предсказания; свехобобщение. Они не могут все до единой отшить меня, и нет ничего страшного в том, чтобы попробовать. Я могу научиться чему-то после каждого отказа. Я должен практиковаться, чтобы улучшить свою манеру общения, поэтому ныряй вглубь! Для того, чтобы в первый раз прыгнуть с вышки, потребовалось много смелости, но я сделал это и выжил. И это я тоже смогу!
Писатель Эта глава должна быть блестящей. Но я не чувствую большого вдохновения	Мышление «всё или ничего». Просто напиши толковый черновик. Потом сможешь довести его до ума
Спортсмен Я не могу взять себя в руки. Я неорганизован, и у меня нет силы воли. Я никогда не приду в форму	Обесценивание положительного; мышление «всё или ничего». У меня есть сила воли, потому что я отлично работал в последнее время. Просто потренируйся какое-то время и закончи, когда устанешь

Если вы захотите попробовать, вот вам решение: в течение десяти минут перед сном представляйте положительный вариант событий. Вы уверенно выходите к слушателям, энергично излагаете материал, а на все вопросы отвечаете легко и дружелюбно. Вы удивитесь, насколько это простое упражнение улучшит ваше отношение к задаче. Очевидно, что нет никаких гарантий, что все пройдет именно так, как вы представляете, но ваши ожидания и настроение, *несомненно*, окажут сильное *влияние* на то, как вы будете себя держать во время выступления.

Начните с маленьких шагов

Простой и очевидный способ самоактивации подразумевает разделение любой предложенной задачи на несколько маленьких компонентов. Это поможет справиться с вашей тенденцией расстраивать себя, думая обо всем, что необходимо сделать.

Допустим, ваша работа требует множества встреч, но вам трудно сконцентрироваться из-за тревоги, депрессии или потому, что вы мыслями находитесь в другом месте. Вы не можете сосредоточиться, потому что думаете: «Я очень плохо понимаю, что мне говорят. Боже, как это скучно. Я бы предпочел сейчас заниматься любовью или рыбачить».

Вот как можно справиться со скукой, меньше отвлекаться и увеличить способность удерживать внимание: разделите задачу на мельчайшие части. Например, слушайте, что происходит на встрече, в течение трех минут, а затем сделайте минутный перерыв, чтобы подумать о том, о чем хочется. По окончании такого ментального отпуска слушайте выступление еще три минуты и в это время не позволяйте никаким посторонним мыслям себя увлечь. Затем – снова минутный перерыв на собственные мысли.

Эта техника поможет вам более эффективно поддерживать общий уровень концентрации. Если вы разрешите себе думать о постороннем короткое время, это снизит власть отвлекающих мыслей над вами. А через какое-то время они начнут казаться абсурдными.

Крайне полезный способ разделить задачу на небольшие простые для выполнения части – ограничить время ее выполнения. Решите, сколько вы хотите посвятить задаче, и сделайте паузу в конце отведенного срока, чтобы сделать что-то более приятное, не важно, закончили вы или нет. Звучит очень просто, но на самом деле творит чудеса. Например, жена одного известного политика провела несколько лет, тая обиду на своего мужа из-за его успешной, яркой жизни. Она чувствовала, что ее жизнь – это тяжелое бремя воспитания детей и уборки дома. Компulsiveвность не давала ей завершить все муторные домашние дела. Жизнь была механической и однообразной, жену политика захватила в плен депрессия, и целая вереница известных терапевтов десять лет безуспешно пыталась ей помочь, пока она сама тщетно искала таинственный ключ от личного счастья.

После двух консультаций с моим коллегой (это был доктор Аарон Бек) она испытала стремительный взлет настроения и мотивации (его терапевтическое волшебство не перестает меня удивлять). Как ему удалось это сделать? Очень просто. Он предположил, что ее депрессия частично обусловлена тем фактом, что она не пыталась добиться никаких значимых для себя целей, потому что не верила в себя. Вместо того чтобы признать, что боится рисковать и пытаться справиться со своим страхом, она перекладывала вину за беспечность своего существования на мужа и жаловалась, что не успевает справляться с домом.

Первый шаг заключался в том, что она определила, сколько времени в день хочет тратить на уборку дома; она не должна была проводить за этим занятием больше времени, даже если дом был не в идеальном состоянии, а в остаток дня заниматься делами, которые были ей интересны. Она решила, что одного часа работы по дому вполне достаточно, и поступила в университет, чтобы начать строить собственную карьеру. Это дало ей чувство свободы. Волшебным образом депрессия исчезла, так же как и злость на мужа.

Не хочу вводить вас в заблуждение, что депрессия обычно проходит вот так легко. Даже в описанном выше случае пациентка, вероятно, не раз столкнется с рецидивом. Она может попадать в ту же ловушку – брать на себя слишком много, обвинять других и впадать в отчаяние. Затем ей снова придется применить то же самое решение. Но самое главное, она нашла свой действенный метод.

Такой же подход может сработать и у вас. Пытайтесь ли вы откусить больше, чем сможете прожевать? *Попробуйте* установить скромные временные ограничения для дел! *Наберитесь*

смелости и оставляйте дела незавершенными! Вы удивитесь, как вырастет ваша продуктивность и повысится настроение, а прокрастинация станет делом прошлого.

Мотивация без принуждения

Возможный источник прокрастинации – неэффективная система самомотивации. Возможно, вы подсознательно душите свои попытки что-то сделать, употребляя слишком много «должен», «следует» и «надо», а в результате напрочь убиваете в себе любое желание двигаться вперед. Вы причиняете себе вред, пытаясь *во что бы то ни стало* заставить себя действовать! Доктор Альберт Эллис называет эту мысленную ловушку «должнанизм».

Подберите другую формулировку для того, чтобы призывать себя к действию, обходясь без слов принуждения. Альтернативный способ поднять себя с кровати утром может быть таким: «Я буду чувствовать себя лучше, если встану с постели, даже если поначалу это будет тяжело. Хотя я не *обязан*, я могу в итоге быть доволен, что сделал это. В то же время, если мне действительно хочется отдохнуть и расслабиться, я всегда могу это сделать!» Если заменить «надо» на «хочу», вы будете относиться к себе с уважением. Это принесет ощущение свободы выбора и личного достоинства. Вы поймете, что метод пряника действует лучше и дольше, чем метод кнута. Спросите себя: «А чего я *хочу*? В каком направлении мне двигаться, чтобы получить больше пользы и удовольствия?» Думаю, взгляд с этой позиции поможет вам найти мотивацию.

Если у вас по-прежнему будет желание остаться в кровати, пребывать в унынии и сомневаться, действительно ли вы хотите вставать с постели, составьте список достоинств и недостатков лежания в постели на следующий день. Например, один бухгалтер очень сильно отстал от графика в период налоговой отчетности и испытывал большие трудности, не в силах по утрам вставать с кровати. Его клиенты начали высказывать претензии по поводу объема невыполненной работы, и, чтобы избежать этих неприятных разговоров, он неделями лежал в кровати, пытаясь скрыться от всех и даже не отвечая на телефон. Многие клиенты отказались от его услуг, и его бизнес начал разваливаться.

Его ошибка была в том, что он говорил себе: «Я знаю, что *надо* идти на работу, но я не хочу. И я не должен! Поэтому не пойду!» Получилось, что слово «надо» создало иллюзию, что единственная причина вставать и что-то делать – это угодить кучке злобных требовательных клиентов. Эта мысль была настолько неприятной, что вызывала у него *сопротивление*. Абсурдность его действий по отношению к самому себе стала очевидной, когда он составил список преимуществ и недостатков лежания в кровати (см. табл. 5.8). Составив список, он понял, что недостатков у такого времяпрепровождения гораздо больше. Когда он впоследствии усерднее приступил к работе, его настроение значительно улучшилось, несмотря на то, что за время бездействия он потерял много клиентов.

Техника обезоруживания

Оцепенение может только усилиться, если ваша семья и друзья привыкли заставлять или упрямить вас. Их ворчливые «надо» и «должен» лишь усиливают оскорбительные мысли, которые и так отзываются эхом в вашей голове. Почему их попытки обречены на провал? Это один из основных законов физики: на каждое действие есть противодействие, которое работает с той же силой в противоположном направлении. Каждый раз, когда вы чувствуете толчок – если кто-то буквально толкнул вас ладонью в грудь или если вами пытаются командовать, – вы отреагируете напряжением и будете сопротивляться, чтобы удержать равновесие. Вы захотите проявить силу воли и сохранить достоинство, отказываясь делать то, что вас заставляют. Парадокс в том, что в результате вы часто наносите вред самому себе.

Таблица 5.8

Преимущества лежания в кровати	Недостатки лежания в кровати
1. Это легко	1. Пусть это и кажется легким, через какое-то время это становится ужасно скучным и болезненным. На самом деле это не так просто — ничего не делать и лежать в унынии, критикуя себя часами
2. Мне не придется делать что-либо или разбираться со своими проблемами	2. Я не буду обязан что-либо делать, даже если встану с кровати, но при этом, вероятно, почувствую себя лучше. Если я буду избегать проблем, они никуда не уйдут, а станут еще больше, и попытки их решить поначалу ни к чему не приведут, что будет меня расстраивать. Кратковременный дискомфорт от встречи с проблемами — это не так мучительно, как бесконечное отчаяние, которое я испытываю, лежа в кровати
3. Я могу поспать или просто ни о чем не думать	3. Я не могу спать бесконечно. И мне не нужно спать больше, поскольку в последнее время я и так сплю по 16 часов в сутки. Возможно, я буду чувствовать себя менее уставшим, если встану и подвигаю руками и ногами, а не буду лежать как инвалид, пока они окончательно не отнимутся

Когда кто-то упорно настаивает, чтобы вы сделали что-то действительно нужное и полезное для вас, это может сильно сбивать с толку. Вы оказываетесь в ситуации, когда выигрыш невозможен: если вы отказываетесь делать то, на чем человек настаивает, то ограничиваете себя, только чтобы насолить ему. Если, напротив, соглашаетесь, то чувствуете себя плохо, потому что поддались на настойчивые уговоры. Вы чувствуете, что вас контролируют, и перестаете уважать себя. Никому не нравится действовать по принуждению.

Например, Мэри — девушка старшего подросткового возраста, которую направили к нам ее родители после нескольких лет депрессии. Мэри время от времени «впадала в спячку» в том смысле, что могла месяцами сидеть в своей комнате и смотреть мыльные оперы. Отчасти это было обусловлено ее иррациональным убеждением, что она выглядела как-то «по-особенному» и что люди будут глазеть, если она выйдет на улицу, а также тем, что она чувствовала на себе давление доминирующей матери. Мэри допускала, что определенная активность улучшит ее самочувствие, но это будет означать, что она уступила матери, которая постоянно нудит, чтобы она подняла свою пятую точку с дивана и хоть что-то сделала. Чем сильнее настаивала мать, тем более упрямо сопротивлялась Мэри.

Это несчастливая сторона человеческой природы: когда вы чувствуете, что вас заставляют, вам что-то может быть трудно сделать это. К счастью, очень просто научиться общаться с людьми, которые ворчат и поучают вас, пытаясь распоряжаться вашей жизнью. Допустим, вы

Мэри, и хорошенько все обдумав, решили, что будет лучше, если вы все-таки возьметесь за пару дел. Только вы приняли это решение, в комнату входит мать и объявляет: «Хватит лежать! Твоя жизнь летит под откос. Нужно двигаться. Займись чем-нибудь, как другие девочки твоего возраста». В этот же момент, несмотря на то, что вы сами пришли к тому же решению, у вас возникает к нему невероятное отвращение.

Техника обезоруживания – это метод, повышающий вашу уверенность и помогающий решить эту проблему (другие способы применения этого словесного маневра будут описаны в следующей главе). Ее суть в том, чтобы согласиться с матерью, но сделать это так, чтобы напомнить ей: вы соглашаетесь с ней по своему собственному решению, а не потому, что она вас вынудила. Так что можете ответить следующим образом: «Да, мам, я как раз обдумала эту ситуацию и решила, что мне *было бы лучше* начать что-то делать. И раз я *сама это решила*, я собираюсь это сделать». После этого вы можете приступить к действию, не чувствуя себя тряпкой. Или, если вы хотите добавить немного резкости в ответ, всегда можно сказать: «Да, мам, я *действительно* решила встать с кровати, несмотря на то, что ты мне об этом все время говоришь!»

Представьте успех

Это мощный метод самомотивации, который также включает в себя составление списка преимуществ продуктивного действия, которого вы избегаете, потому что оно требует от вас больше волевых усилий, чем вы до этого прикладывали. Такой список поможет вам сосредоточиться исключительно на положительных последствиях решения. Человеку свойственно стремиться к тому, чего он хочет. А если подгонять себя кнутом, это никогда не принесет такого же результата, как большая свежая морковь, которая вас манит вперед.

Предположим, вы хотите бросить курить. Возможно, вы напоминаете себе об опасности заболеть раком и о других вредных последствиях курения. Это запугивание вас так нервирует, что вы тянетесь за очередной сигаретой. Это не работает. А вот трехшаговый метод, который будет *эффективен*.

Первый шаг – составить список всех положительных последствий, которыми вы насладитесь, когда бросите курить. Перечислите как можно больше пунктов.

1. Мое здоровье улучшится.
2. Я буду себя уважать за это.
3. Я стану более дисциплинированным. Обретя уверенность в себе, я смогу сделать массу вещей, которые откладывал.
4. Я не буду так страдать от изнеможения после каждой активной пробежки или танцев. Я буду более выносливым и энергичным.
5. Мои легкие и сердце станут сильнее, а давление снизится.
6. У меня будет свежее дыхание.
7. Появится больше денег на другие расходы.
8. Я буду дольше жить.
9. Воздух вокруг меня станет чище.
10. Я смогу всем говорить, что бросил курить.

Когда вы написали список, переходите к следующему шагу. Каждый вечер перед тем, как лечь спать, представьте, что вы в любимом месте – гуляете по лесу в горах свежим осенним днем или, возможно, лежите на тихом пляже рядом с кристально-голубым океаном, а солнце мягко греет вашу кожу. Какую бы фантазию вы ни выбрали, представьте все приятные детали как можно живее и позвольте своему телу расслабиться. Пусть все мышцы станут мягкими и текучими, все напряжение уходит из ваших рук, ног и покидает ваше тело. Наблюдайте, как

мышцы становятся расслабленными и свободными. Наблюдайте свой покой и умиротворение. Теперь вы готовы к третьему шагу.

Представьте, что вы по-прежнему находитесь в этом месте и уже бросили курить. Теперь пройдитесь по своему списку преимуществ и повторите каждый пункт следующим образом: «Теперь я улучшил здоровье, и мне это нравится. Я могу бегать вдоль пляжа, и мне хочется это делать. Воздух вокруг меня чист и свеж, и мне нравится, как я себя чувствую. Я себя уважаю. Теперь у меня больше силы воли, и я могу достичь и других целей, если захочу. У меня теперь есть деньги на другие расходы» и т. д.

Этот метод управления привычками через силу позитивного внушения работает удивительно хорошо. Благодаря ему я и многие мои пациенты бросили курить после одной сессии. Вы легко сможете сделать это и обнаружите, что это стоило приложенных усилий. Данный метод можно использовать, чтобы сбросить вес, постричь лужайку, вовремя вставать по утрам, совершать регулярные пробежки или изменить любую другую привычку.

Считайте свои достижения

Трехлетний мальчик по имени Стиви стоял у края детского бассейна и боялся прыгнуть в него. Мама была в воде перед ним и уговаривала сделать прыжок. Он упирался, а она продолжала уговаривать. Этот спор длился 30 минут, и наконец он прыгнул. Вода оказалась приятной. В этом не было ничего трудного, и в общем-то бояться было нечего. Но усилия, приложенные матерью, дали побочный эффект. В уме Стиви отпечаталось такое послание: «Меня нужно *подталкивать*, чтобы я решился на какой-нибудь риск. Мне недостает решительности, чтобы прыгнуть самому, как делают другие дети». У мамы и папы зародилась та же мысль. Они начали думать: «Сам по себе он никогда бы не прыгнул в воду. Если его постоянно не подталкивать, он ничего сам не сделает. Растить его будет долгой и трудной работой».

И естественно, когда Стиви вырос, этот сценарий повторялся много раз. Его надо было *уговаривать* и *заставлять* пойти в школу, записаться в бейсбольную команду, ходить на вечеринки и т. д. Он редко сам предпринимал какие-то действия. К тому моменту, как он в 21 год оказался у меня на приеме, он был в хронической депрессии, жил с родителями и особо ничего не делал со своей жизнью. Он все еще ждал, пока кто-то другой скажет ему, что и как делать. Но к этому моменту родителям серьезно надоело его мотивировать.

После каждой сессии он покидал офис, заряженный моим энтузиазмом выполнить задание по самопомощи, которое мы обсудили. Например, один раз он решил, что в течение недели улыбнется и скажет «привет» трем незнакомым людям, сделав маленький шаг к преодолению своего одиночества. Но через неделю он пришел ко мне в кабинет, повесив голову и с виноватым видом, и было ясно, что он «забыл» поздороваться хоть с кем-то. В другой раз его заданием было прочитать статью на три страницы, которую я написал для журнала, о том, как неженатый мужчина научился преодолевать одиночество. Стиви пришел через неделю и рассказал, что потерял распечатку до того, как успел прочитать. Каждую неделю он выходил после сессии, испытывая огромное желание помочь себе, но, когда подходил к лифту, уже знал в глубине души, что, каким бы простым ни было задание, оно окажется для него слишком *сложным*!

В чем была проблема Стиви? Причина кроется в том самом случае с бассейном. Он до сих пор держит в уме крепко въевшуюся идею «Я не могу ничего сделать сам. Я такой человек, которого нужно заставлять». Из-за того, что ему никогда не приходило в голову подвергнуть проверке это убеждение, оно продолжало действовать как самосбывающееся пророчество, и более 15 лет постоянной прокрастинации только подтверждали убеждение, что он «действительно такой».

В чем же заключалось решение? Во-первых, Стиви нужно было распознать две ошибки мышления, которые оказались ключевыми для его проблемы: это негативный фильтр и

ярлыки. Его ум наполняли мысли обо всем, что он откладывает, и при этом он *игнорировал* сотни других вещей, которые делал каждую неделю без принуждения со стороны.

«Все это хорошо, – сказал Стиви после того, как мы это обсудили. – Кажется, вы нашли причину моей проблемы, и я думаю, что вы правы. Но как мне *изменить* эту ситуацию?»

Способ оказался более простым, чем он думал. Я предложил, чтобы он приобрел наручный счетчик (который я описывал в предыдущей главе), чтобы каждый день считать вещи, которые делал сам, без чьих-либо тычков и уговоров. Вечером он должен был записывать общее количество очков и вести ежедневный счет.

По истечении нескольких недель Стиви начал замечать, что его ежедневный результат растет. Каждый раз, когда он нажимал на кнопку, он напоминал себе, что *сам* контролирует собственную жизнь, и он научился *обращать внимание на свои достижения*. Стиви приобрел большую уверенность в себе и стал считать себя более способным.

Звучит просто? Так и есть! Сработает ли это у вас? Возможно, вы так не думаете. Но почему бы не попробовать? Если у вас возникла негативная реакция и вы убеждены, что наручный счетчик не сработает, почему бы не проверить ваше пессимистическое предсказание при помощи эксперимента? Научитесь считать свои достижения, и результаты могут вас удивить!

Проверяйте свои «не могу»

Чтобы успешно приводить себя в активное состояние, важно выработать научный подход к неблагоприятным прогнозам, которые вы делаете в отношении своей работы и способностей. Если проверить эти пессимистичные мысли, вы увидите истинное состояние вещей.

Одна из распространенных деструктивных моделей мышления – отвечать «не могу» на все продуктивные идеи, которые у вас возникают. Возможно, это происходит из страха быть обвиненным в бездействии. Вы пытаетесь сохранить лицо, стараясь создать иллюзию, что вы недееспособны и не в силах что-либо сделать. Но если вы таким образом защищаете свое бездействие, то можете сами в это поверить, и в этом заключается главная опасность. Если вы говорите «Я не могу» снова и снова, это действует на вас гипнотически, и в итоге вы убеждаетесь в том, что вы парализованный инвалид и ни на что не способны. Вот несколько типичных «не могу»: «не могу готовить», «не могу о себе позаботиться», «не могу работать», «не могу сконцентрироваться», «не могу читать», «не могу встать с кровати» и «не могу убрать в квартире».

Такие мысли не только расстраивают вас, но и могут испортить отношения с любимыми, которые будут расценивать все ваши «не могу» как раздражающее нытье. Они не смогут понять, что вам *действительно кажется* невозможным что-либо сделать. Они будут вас упрекать и вступать в бессмысленную борьбу с вашими привычками.

Эта крайне успешная когнитивная техника заключается в проверке негативных убеждений при помощи эксперимента. Предположим, вы говорите себе: «Я настолько расстроена, что не могу сосредоточиться и хоть что-то прочесть». Чтобы проверить эту гипотезу, возьмите сегодняшнюю газету и прочитайте одно предложение. Попробуйте сформулировать вслух его основную идею. Вы можете сказать: «Но у меня ни за что не получится прочесть и понять целый абзац». И снова – проверьте это. Прочитайте абзац и скажите, о чем он. Этим простым и действенным способом удалось «взломать» много серьезных случаев хронической депрессии.

Беспроеигрышная техника

Вас могут одолевать сомнения перед проверкой ваших «не могу», потому что вы не хотите рисковать. Когда вы идете на риск, всегда есть вероятность провала. Если вы не рискуете, то хотя бы можете поддерживать тайное убеждение, что вы прекрасный человек, а в дан-

ный момент просто не хотите в этом участвовать. Но за отстраненностью и отсутствием обязательств кроется сильное чувство собственной несостоятельности и страх неудачи.

Беспроектная техника поможет вам справиться с этим страхом. Составьте список негативных последствий, с которыми вы можете столкнуться, если пойдете на риск и действительно проиграете. Затем сконцентрируйтесь на искажениях, лежащих в основе ваших страхов, и покажите, как вы можете эффективно справиться с ними, даже если вас постигнет разочарование.

Шаги, которых вы избегаете, могут повлечь за собой финансовый, личный или карьерный риск. Но, в конце концов, именно так вы научились ходить. Вы не просто однажды выскочили из колыбели и понеслись в танце по комнате. Вы спотыкались и падали лицом вниз, а потом поднимались и снова пробовали. В каком возрасте вы должны знать все и никогда больше не делать ошибок? Если вы можете любить и уважать себя в неудаче, перед вами откроются целые новые миры, полные приключений и нового опыта, а страхи исчезнут. Пример такой беспроектной системы приведен в таблице 5.9.

Не путайте причину и следствие!

Готов поспорить, что вы все еще не знаете наверняка, откуда берется мотивация. Что, по вашему мнению, первично: мотивация или действие?

Таблица 5.9

Бесприигрышная техника. С ее помощью домохозяйка преодолела страх перед поиском работы с частичной занятостью.

Негативные последствия получения отказа	Позитивные мысли и стратегии дальнейших действий
1. Это означает, что я никогда не получу работу	1. Сверхобобщение. Это маловероятно. Я могу проверить это, отправив резюме на несколько других вакансий, и посмотреть, что получится
2. Мой муж будет смотреть на меня свысока	2. Ошибка предсказания. Спроси его. Возможно, он проявит сочувствие
3. А если он не проявит сочувствие, а скажет, что мое место на кухне и у меня недостаточно квалификации?	3. Объясню, что я делаю все возможное, а его неверие ничуть не помогает. Расскажу, что расстроена, но все равно хвалю себя за попытку
4. Но мы почти на мели. Нам нужны деньги	4. Мы как-то выживали все это время и ни дня не голодали
5. Если я не получу эту работу, то не смогу купить детям новую одежду для школы. Они будут выглядеть как оборванцы	5. Я могу купить одежду потом. Мы должны будем научиться какое-то время обходиться тем, что у нас есть. Счастье не в одежде, а в самоуважении
6. У многих моих друзей есть работа. Они увидят, что я не могу и шагу сделать в мире бизнеса	6. Не у всех есть работа. И даже те, у кого она есть, помнят такие времена, когда были безработными. Пока они никак не показывали, что смотрят на меня свысока

Если вы выбрали мотивацию, то сделали превосходный логичный выбор. Но, к несчастью, вы неправы. Первично именно *действие*, а мотивация идет *за ним*. Нужно сначала что-то предпринять, а затем появится мотивация, и все войдет в нужное русло.

Люди, склонные к прокрастинации, часто путают мотивацию и действие. Глупо ждать, пока появится настроение что-то сделать. Раз вы не хотите этого делать, то автоматически откладываете.

Ваша ошибка – убеждение, что мотивация первична, а за ней следуют активность и успех. Обычно все наоборот: сначала осуществляется действие, а позже включается мотивация.

Возьмем для примера эту главу. Ее черновик был крайне многословным, неуклюжим и сухим. Она была такой длинной и скучной, что настоящему прокрастинатору никогда бы не хватило сил прочитать ее. Задача отредактировать напоминала мне попытку поплавать, надев

ботинки из цемента. И вот наступил день, когда я планировал сесть за редактуру, так что мне пришлось заставлять себя начать работу. Мою мотивацию можно было оценить в один процент, а желание избежать выполнения задачи – в девяносто девять. Просто ужасно! После того, как я включился в работу, у меня появилось большое желание этим заниматься, и теперь работа показалась очень простой. В итоге писать стало интересно! Вот как это работает:



Если вы прокрастинатор, возможно, вы не знаете об этом. Вы лежите в кровати и ждете, когда придет вдохновение. Когда кто-то предлагает вам заняться чем-либо, вы жалуетесь: «Я что-то *не в настроении*». Но кто сказал, что вы должны быть «в настроении»? Если вы будете его ждать, то можете прождать целую вечность! Эта таблица поможет вам вкратце познакомиться с различными техниками активации и выбрать наиболее полезные для вас.

Таблица 5.10

Обзор методов самоактивации

Симптомы	Техника	Суть метода
1. Вы чувствуете себя неорганизованным. Не знаете, чем себя занять. По выходным вам одиноко и скучно	1. Ежедневное расписание дня	1. Спланируйте ваши занятия по часам и запишите уровень дела и удовольствия. Занимаясь практически любым делом, вы будете чувствовать себя лучше, чем ничего не делая, и это будет уменьшать ваше чувство несостоятельности
2. Вы прокрастинируете, потому что задачи кажутся слишком трудными и неблагоприятными	2. Листок антипрокрастинации	2. Вы проверяете свои негативные прогнозы
3. Вы чувствуете, что не хотите ничего делать	3. Ежедневная запись автоматических мыслей	3. Вы записываете нелогичные мысли, которые вас парализуют. Вы узнаете, что мотивация следует за действием, а не <i>наоборот</i>
4. Вы чувствуете, что бессмысленно делать что-то в одиночестве	4. Листок предполагаемого удовольствия	4. Запланируйте дела, которые будут способствовать вашему личностному росту и удовлетворенности, и сделайте предположения, сколько они принесут удовольствия. Затем сравните реальную удовлетворенность, которую вы испытываете в одиночку и в компании
5. Вы находите оправдания, чтобы избежать каких-либо дел	5. Никаких но	5. Вы даете ответ своим <i>но</i> , сталкивая их с реалистичными аргументами

Симптомы	Техника	Суть метода
6. Вам не дает покоя мысль, что любые ваши занятия не очень ценны	6. Техника самоподдержки	6. Запишите самообесценивающие мысли и дайте на них ответ. Отследите искаженные модели мышления, такие как «всё или ничего». Составляйте список задач, которые вы выполнили за день
7. Вы думаете о задаче в негативном ключе	7. Техника мешающих и помогающих мыслей	7. Замена мешающих мыслей помогающими
8. Вы чувствуете, что на вас лежит неподъемная задача	8. Маленькими шагами к большой цели	8. Разбейте задачу на несколько маленьких компонентов и выполняйте по эти небольшие задачи по одной
9. Вы чувствуете себя виноватым, подавленным, обязанным и скованным обязательствами	9. Мотивация без принуждения	9. А. Давая себе указания, избегайте слов «надо», «должен», «обязан». Б. Перечислите преимущества и недостатки любого занятия, чтобы начать думать о нем в контексте того, что вы <i>хотите</i> , а не того, что <i>должны</i>
10. Кто-то упрекает и поучает вас. Вы чувствуете, что на вас давят, и поэтому обижены, так что отказываете вообще что-либо делать	10. Техника обезоруживания	10. Вы с уверенностью соглашаетесь и напоминаете, что способны поступать по собственному разумению
11. Вам трудно справиться с вредной привычкой, например с курением	11. Представьте успех	11. Составьте список преимуществ, которые ждут вас, если вы справитесь со своей привычкой. Подробно представьте каждый из этих пунктов в состоянии глубокой релаксации

Окончание табл. 5.10

Симптомы	Техника	Суть метода
12. Вы чувствуете, что неспособны что-то сделать по собственной инициативе, потому что считаете себя «прокрастинатором»	12. Считайте свои достижения	12. Считайте то, что вам удастся делать каждый день, при помощи наручного счетчика. Это помогает преодолеть вредную привычку постоянно думать о своей несостоятельности
13. Вы чувствуете себя неумелым и непригодным, потому что все время говорите «не могу»	13. Проверьте свои «не могу»	13. Устройте эксперимент, подвергните сомнению и опровергните негативные представления о своих способностях
14. Вы не идете на риск из-за страха неудачи	14. Беспроеигрышная техника	14. Запишите негативные последствия неудачи и заранее спланируйте, как будете с ней справляться

Глава 6

Вербальное дзюдо: учитесь давать отпор критике

Принято считать, что причиной ощущения собственной никчемности является непрекращающаяся самокритика. Она принимает форму выводящего из равновесия *внутреннего* диалога, в котором вы постоянно упрекаете себя и сурово и необоснованно на себя нападаете. Очень часто самокритика включается в ответ на чье-то резкое замечание. Критика со стороны может приводить вас в ужас лишь потому, что вы не знаете способов эффективно реагировать на нее. Поскольку этому достаточно *просто* научиться, я хочу особо подчеркнуть, как важно освоить искусство взаимодействия со словесным насилием и осуждением, не обороняясь и не теряя самоуважения.

Многие депрессивные эпизоды вызваны критикой извне. Даже психиатры, чья работа предполагает умение профессионально взаимодействовать с оскорбительным поведением, могут враждебно реагировать на критику. Ординатор-психиатр по имени Арт, желая помочь своему руководителю, столкнулся с негативной реакцией. Пациент выразил недовольство тем, что во время сессии Арт сделал несколько резких замечаний. Услышав это, ординатор впал в панику и депрессию, думая: «О боже! Вся правда обо мне выплыла наружу. Даже мои пациенты видят, какой я никчемный и бесчувственный человек. Меня, вероятно, *выгонят* из ординатуры и *вышвырнут* из штата».

Почему же одних критика так ранит, а другие сохраняют невозмутимость, сталкиваясь с самыми оскорбительными нападками? В этой главе вы узнаете секреты людей, которые не боятся осуждения, и увидите, какие конкретные шаги можно предпринять, чтобы преодолеть и устранить вашу собственную чрезмерную уязвимость в отношении критики. Продолжая чтение, помните: чтобы победить ваш страх перед критикой, потребуется регулярная практика. Но развить и усовершенствовать этот навык не так уж сложно, а его положительное влияние на вашу самооценку будет огромным.

Прежде чем показать вам выход из ловушки внутреннего самообесценивания при столкновении с критикой, позвольте рассказать, почему она огорчает одних людей больше, чем других. В первую очередь необходимо осознать, что вас огорчают *не* другие люди или их критические замечания. Повторюсь, ни единого раза в вашей жизни вас не расстраивала чья-либо критика со стороны. Не важно, насколько злобными, бессердечными или жестокими могут быть подобные замечания, они *не способны* расстроить вас или вызвать даже *небольшое* беспокойство.

Прочитав этот абзац, вы можете подумать, что я помешался, ошибаюсь, оторван от реальности – или все вышеперечисленное вместе. Но, уверяю вас, это не так. Я заявляю: *унизить* вас может лишь один человек, это вы сами – и никто другой!

Вот как это работает. Когда другой человек критикует вас, в вашей голове автоматически запускаются негативные мысли. Именно они, а не слова другого человека и провоцируют вашу эмоциональную реакцию. Расстраивающие вас мысли неизменно будут содержать ошибки мышления, которые описаны в главе 3: свержобобщение, мышление «всё или ничего», негативный фильм, навешивание ярлыков и т. д.

Давайте рассмотрим в качестве примера, что происходило в голове у Арта. Его паника была вызвана губительной интерпретацией: «Эти критические замечания показывают, насколько я бесполезен». Какие ошибки мышления он совершил? Во-первых, Арт опрометчиво заключил, что критические замечания пациента были вескими и обоснованными. Возможно, так и было, а возможно – нет. Далее, он *преувеличил* важность сказанного пациенту в действительности и того, насколько это было недипломатично (преувеличение), и *предположил*, что ничего не может сделать, чтобы исправить свое неправильное поведение (ошибка

предсказания). Он сделал нереалистичное предположение о том, что его отвергнут и уничтожат профессионально, поскольку он будет бесконечно повторять ту же самую ошибку, которую совершил в работе с этим конкретным пациентом (сверхобобщение). Он сконцентрировался исключительно на своей ошибке (ментальный фильтр) и пренебрег другими своими многочисленными профессиональными успехами (игнорирование и обесценивание положительного). Он идентифицировал себя со своим ошибочным поведением и заключил, что он «никчемный и бесчувственный человек» (навешивание ярлыков).

Первый шаг в преодолении страха критики касается вашего собственного мыслительного процесса: научитесь распознавать негативные мысли, возникающие, когда вас критикуют. Будет полезно записать их, используя технику двух колонок, описанную в предыдущих главах. Это позволит вам проанализировать ваши мысли и определить, в чем ваше мышление нелогично или неверно. В конце запишите рациональные ответы, которые более приемлемы и менее огорчительны.

В таблице 6.1 приведена выдержка из письменного домашнего задания Арта с использованием техники двух колонок. По мере того как он научился *думать* о ситуации более реалистично, он прекратил тратить умственные и эмоциональные силы на катастрофические сценарии и смог направить энергию на творческое, целенаправленное решение проблем. После того, как он в точности оценил, какие именно его слова были расценены как оскорбительные или обидные, он смог видоизменить свой стиль общения с пациентами таким образом, чтобы минимизировать риск возникновения похожих ошибок в будущем. В результате он извлек урок из этой ситуации, стал более зрелым, а его профессиональные навыки улучшились. Это повысило его уверенность в себе и помогло преодолеть страх быть несовершенным.

Таблица 6.1

Выдержка из письменного домашнего задания Арта с использованием техники двух колонок. Сначала он испытал приступ паники, получив критическую обратную связь от руководителя насчет своей работы со сложным пациентом. Записав свои негативные мысли, он осознал, что они были достаточно далеки от реальности. В результате он испытал значительное облегчение.

Автоматические мысли (самокритика)	Рациональные ответы (самозащита)
1. О боже! Вся правда обо мне выплыла наружу. Даже мои пациенты видят, какой я никчемный и бесчувственный человек	1. Только из того, что один пациент жалуется, не следует, что я «никчемный и бесчувственный человек». На самом деле большинству пациентов я нравлюсь. То, что я совершил ошибку, не обнаружило мою «истинную сущность». Любой может совершить ошибку
2. Меня, вероятно, выгонят из ординатуры	2. Это глупо и основывается на нескольких ошибочных предположениях: а) я совершаю только плохие поступки; б) я не способен на лучшее. Поскольку оба предположения нелепы, очень маловероятно, что моему положению здесь что-то угрожает. Руководитель не раз хвалил меня

Короче говоря, если люди критикуют вас, замечания, которые они делают, могут быть *верными* или *ошибочными*. Если замечания ошибочны, по сути, у вас нет причины огорчаться.

Задумайтесь на минуту! Многие пациенты приходили ко мне в слезах, в гневе и расстройстве из-за того, что близкий человек отпустил необдуманное и ошибочное критическое замечание в их адрес. Подобные реакции совершенно излишни. Почему вы должны переживать, если кто-то другой совершает ошибку и говорит несправедливые слова? Это ошибка другого человека, не ваша. Зачем же огорчаться? Вы ожидали, что другие люди будут во всем совершенны? С другой стороны, даже если замечание высказано *по делу*, у вас всё равно *нет причины* чувствовать себя несостоятельным. От вас не ожидают, что вы будете безупречны. Просто признайте свою ошибку и предпримите необходимые шаги для ее исправления. Это звучит довольно *просто* (так оно и есть!), но, чтобы превратить это понимание в эмоциональную действительность, могут потребоваться некоторые усилия.

Конечно, вы можете бояться критики, так как чувствуете необходимость в любви и одобрении других людей, чтобы быть достойными и счастливыми. Проблема такой точки зрения в том, что вам придется тратить всю свою энергию на попытки угодить другим людям и у вас не останется сил на творческую и продуктивную жизнь. Парадоксально, но для многих людей вы при этом будете менее интересны и желанны, чем ваши более самоуверенные друзья.

Всё, что я сейчас вам рассказал, – всего лишь обзор когнитивных техник, представленных в предыдущей главе. Суть в том, что только *ваши* мысли могут вывести вас из равновесия, и если вы научитесь *думать* более реалистично, то будете *чувствовать* себя менее расстроенными. Прямо сейчас запишите негативные мысли, которые обычно крутятся в голове, когда кто-то вас критикует. Затем найдите искажения и замените эти мысли более объективными и рациональными ответами. Это поможет вам меньше сердиться и опасаться критики со стороны.

Теперь я бы хотел научить вас некоторым простым словесным техникам, имеющим большую практическую значимость. Что вы можете сказать, когда кто-то нападает на вас? Каким образом можно справиться с этими сложными ситуациями так, чтобы ваше чувство компетентности и уверенность в себе возросли?

Шаг первый. Эмпатия

Когда кто-то критикует или набрасывается на вас, он или она могут так поступать из желания помочь или навредить вам. То, что говорит человек, может быть *верным, ошибочным* или *чем-то средним*. Но благоразумно будет изначально не фокусироваться на нюансах. Вместо этого задайте человеку несколько конкретных вопросов, сформулированных таким образом, чтобы выяснить, *что именно* он или она имеет в виду. Постарайтесь избегать осуждающего или оборонительного тона. Всегда просите больше конкретной информации. Попытайтесь посмотреть на мир глазами критикующего. Если человек нападает на вас, навешивая невнятные и оскорбительные ярлыки, попросите его или ее быть конкретнее и указать, что именно ему или ей в вас не нравится. Сделав этот первый шаг, вы уже окажетесь на полпути к тому, чтобы критик перестал вам досажать; также это поможет перейти от взаимодействия по принципу «защита и нападение» к сотрудничеству и взаимному уважению.

Во время терапевтических сессий я часто разыгрываю с пациентом воображаемую ситуацию по ролям, чтобы иметь возможность сформировать этот навык. Я покажу вам, как проводить такую ролевую игру. Этот навык полезно развивать. Я хочу, чтобы, читая следующий диалог, вы представили себя на месте разгневанного критика. Выскажите мне самые жестокие и выводящие из равновесия вещи, которые только сможете придумать. То, что вы будете говорить, может быть верным, ошибочным или чем-то средним. Я буду отвечать на все ваши нападки, используя технику эмпатии.

В ы (*играете роль разгневанного критика*). Доктор Бернс, вы никчемный и подлый человек.

Д э в и д. И что же во мне подлого?

В ы. Все, что вы говорите и делаете. Вы бесчувственный, эгоцентричный и некомпетентный.

Д э в и д. Давайте по порядку. Я хочу, чтобы вы постарались говорить конкретно. Очевидно, я сказал или сделал что-то такое, что вас расстроило. *Что* именно из того, что я сказал, прозвучало бесчувственно? Из-за чего у вас сложилось впечатление, что я эгоцентричен? Что из *сделанного* мной показалось вам некомпетентным?

В ы. Когда я позвонил на днях, чтобы перенести встречу, вы говорили торопливо и раздраженно, как будто вы сильно спешили и вам было наплевать на меня.

Д э в и д. Хорошо, я говорил с вами по телефону торопливо и невнимательно. Что еще я сделал, что вызвало ваше раздражение?

В ы. В конце сессии вы всегда стараетесь выпроводить меня побыстрее – как будто у вас тут большой конвейер по зарабатыванию денег.

Д э в и д. Хорошо, вы чувствуете, что во время сессий я также веду себя торопливо. Возможно, я вызвал у вас ощущение, что больше заинтересован в ваших деньгах, чем в вас. Что еще я сделал? Можете вспомнить другие ситуации, в которых я обидел или одурачил вас?

То, что я делаю, очень просто. Задавая вам конкретные вопросы, я минимизирую возможность того, что вы окончательно отвергнете меня. Вы – и я – выяснили некоторые конкретные проблемы, с которыми мы можем разобраться. Более того, я предоставляю вам возможность выразить свою точку зрения, *слушая* вас с намерением увидеть ситуацию *вашими глазами*. Это помогает снять напряжение, злость и враждебность и вносит в пространство обвинений или споров вектор, направленный на решение проблем. Помните первое правило: даже если вы чувствуете, что критика *абсолютно* несправедлива, отвечайте с эмпатией, задавая конкретные вопросы. Выясните в точности, что имеет в виду ваш собеседник. Если человек очень сильно возмущен, он или она может навешивать на вас ярлыки или даже бросаться ругательствами. Тем не менее просите больше информации. Что эти слова означают? Почему человек назвал вас «презренным подлецом»? *Как* вы обидели этого человека? *Что* вы сделали? *Когда* вы это сделали? *Как часто* вы это делали? *Что еще* этому человеку не нравится в вас? Выясните, что ваши действия означают для него или нее. Постарайтесь увидеть мир глазами критика. Этот подход чаще всего поможет успокоить разъяренного льва и закладывает основу для более благоразумного обсуждения.

Шаг второй. Разоружение оппонента

Если кто-то стреляет в вас, у вас есть три варианта: вы можете выстрелить в ответ – это обычно ведет к войне и взаимному уничтожению; вы можете убежать или попытаться увернуться от пуль – это обычно ведет к унижению и потере самоуважения; или вы можете остаться на месте и умело разоружить противника. Я нахожу, что последний вариант, безусловно, самый удачный. Когда вы выбиваете почву из-под ног у разгоряченного критика, то выходите из ситуации победителем и ваш собеседник очень часто тоже будет чувствовать себя победителем.

Как этого достичь? Очень просто: вне зависимости от того, прав ваш критик или нет, *вначале найдите способ согласиться с ним или с ней*. Позвольте для начала продемонстрировать вам это на простом примере. Давайте предположим, что критик изначально прав. В предыдущем примере, когда вы гневно обвиняли меня в том, что я несколько раз говорил с вами торопливо и безразлично, я мог бы продолжить и сказать: «Вы абсолютно правы. Я торопился, когда вы звонили, и, вероятно, *действительно* показался безразличным. Другие люди тоже иногда мне на это указывают. Я хочу подчеркнуть, что не стремился вас обидеть. Вы также правы в том, что мы *действительно* торопились во время нескольких наших сессий. Вы, должно быть, помните, что наши сессии могут быть такой продолжительности, как вы захотите, при условии, что это оговаривается заранее, чтобы можно было своевременно внести поправки в расписание. Возможно, вам стоит попробовать увеличить время сессии на 15–30 минут и посмотреть, будет ли это более удобным для вас».

Теперь давайте предположим, что вы чувствуете, будто нападки в ваш адрес необоснованны и несправедливы. Что если вы не в силах что-то изменить в отношении выдвинутых претензий? Как можно согласиться с тем, что считаешь полной ерундой? Это просто – вы можете согласиться с критикой *в принципе*, или найти некое *зерно* правды в сказанном и согласиться с этим, или признать, что вы понимаете, насколько человека огорчает его восприятие ситуации. Наилучшим способом продемонстрировать вышесказанное будет продолжение ролевой

игры. Вы снова будете нападать на меня, но в этот раз пусть ваши нападки будут заведомо ложными. Согласно правилам игры, я должен: 1) найти способ согласиться, *что бы* вы ни сказали; 2) избегать сарказма и оборонительной манеры речи; 3) всегда говорить правду. Ваши утверждения могут быть настолько причудливыми и безжалостными, насколько вы захотите, но я гарантирую, что буду придерживаться установленных правил. Поехали!

В ы (*продолжаете играть роль разгневанного критика*). Доктор Бернс, вы полный неудачник.

Д э в и д. Я иногда чувствую себя неудачником. Я частенько делаю глупости.

В ы. Эта ваша когнитивная психология никуда не годится!

Д э в и д. Безусловно, еще многое предстоит улучшить.

В ы. Вы глупы.

Д э в и д. Есть люди куда более умные, чем я. Я совершенно точно не самый умный человек в мире.

В ы. Ваши чувства по отношению к пациентам ненастоящие. Ваш подход к терапии поверхностный и путаный.

Д э в и д. Я не всегда настолько открыт и приветлив, как мне хотелось бы. А некоторые из моих методов поначалу могут показаться «дешевыми трюками».

В ы. Вы ненастоящий психиатр. Эта книга – полнейший вздор. Вы не заслуживаете доверия и абсолютно некомпетентны для работы с моим случаем.

Д э в и д. Мне ужасно жаль, что я кажусь вам некомпетентным. Должно быть, вас это сильно беспокоит. Похоже, что вам сложно довериться мне и вы искренне сомневаетесь в том, что мы можем эффективно работать вместе. Вы абсолютно правы, мы не сможем успешно работать без взаимного уважения и совместных усилий.

К этому моменту (или раньше) разгневанный критик, скорее всего, уже выпустит пар. Это происходит из-за того, что я не отражаю нападки, а вместо этого нахожу возможность согласиться с собеседником. В результате у человека быстро заканчиваются боеприпасы, и он оказывается обезоруженным. Вы можете думать об этом как о победе через уклонение от сражения. По мере того как критик начнет успокаиваться, он (или она) станет более открыт к взаимодействию.

Во время сессии, продемонстрировав первые два шага, я обычно предлагаю поменяться ролями, чтобы дать пациенту попрактиковаться. Давайте попробуем. Я буду нападать на вас и критиковать, а вы попытаетесь применить метод эмпатии и придумаете свои собственные ответы. После этого оцените, насколько они точны или несуразны. Чтобы извлечь максимум пользы из этого упражнения, прикройте ответы, уже написанные в книге (строчки, начинающиеся со слова «Вы»), и придумайте свои собственные. Затем посмотрите, насколько они близки к тому, что написал я. Старайтесь задавать вопросы, используя метод эмпатии, и найдите обоснованный способ согласиться со мной, используя технику разоружения.

Дэвид (*играет роль разгневанного критика*). Вы пришли сюда не для того, чтобы измениться в лучшую сторону. Вы просто хотите, чтобы вас пожалели.

В ы (*играете роль подвергнувшегося нападкам*). Из-за чего у вас сложилось впечатление, что я хочу только того, чтобы меня пожалели?

Д э в и д. Вы ничего не делаете в промежутке между сессиями, чтобы помочь себе. Всё, чего вы хотите, – это приходить сюда и жаловаться.

В ы. Вы правы, я выполнял *не все* письменные домашние задания. Вы считаете, что я не должен жаловаться во время сессий?

Д э в и д. Можете делать что хотите. Просто признайтесь, что вам наплевать.

В ы. Вы полагаете, будто я не хочу меняться в лучшую сторону или что-то еще?

Д э в и д. Вы никчемный человек! Просто ничтожество!

В ы. Много лет я так себя и чувствовал! У вас есть какие-нибудь идеи, что мне поможет почувствовать себя по-другому?

Д э в и д. Я сдаюсь. Ваша взяла.

В ы. Вы правы. Я действительно выиграл.

Я настоятельно рекомендую потренироваться таким образом с другом. Формат ролевой игры поможет вам усовершенствовать необходимые навыки, которые понадобятся, если похожая ситуация возникнет в жизни. Если рядом нет человека, с которым вам было бы комфортно проиграть подобные ситуации, хорошей альтернативой будет записать воображаемые диалоги с враждебно настроенным критиком, похожие на те, которые вы прочитали выше. После каждого обвиняющего высказывания запишите, как вы могли бы ответить, используя техники эмпатии и разоружения. Поначалу это может показаться сложным, но я думаю, что вы без труда усвоите принцип. На самом деле это достаточно легко, стоит лишь уловить суть.

Вы наверняка заметите у себя глубокое и почти непреодолимое желание *защититься*, когда вас несправедливо обвиняют. Это ОГРОМНАЯ ошибка! Поддавшись этому желанию, вы обнаружите, что интенсивность нападок оппонента *увеличится*! Парадоксально, но каждый раз, пытаясь защититься, вы тем самым непроизвольно пополняете арсенал противника боеприпасами. Приведу пример. В этот раз вы снова будете разгневанным критиком, а я буду *защититься* от ваших абсурдных обвинений. Вы сами увидите, насколько быстро наше общение превратится в полномасштабные боевые действия.

В ы (снова в роли критика). Доктор Бернс, вам наплевать на пациентов.

Д э в и д (отвечает из оборонительной позиции). Это неправда и несправедливо. Вы не знаете, о чем говорите! Мои пациенты ценят то, как усердно я работаю.

В ы. Что ж, ну а я не ценю! Прощайте! (Вы уходите, решая прекратить работу со мной. Моя оборонительная позиция привела к полнейшему провалу.)

И напротив, если я отвечаю с эмпатией и нейтрализую вашу враждебность, скорее всего, вы почувствуете, что я *слушаю* и *уважаю* вас. В результате вы растеряете боевой пыл и успокоитесь, что подготовит почву для третьего шага – обратной связи и переговоров.

Поначалу вы можете обнаружить, что, несмотря на твердое намерение применять эти техники на практике, в реальной ситуации критики вас захватят эмоции и старые модели поведения. Вы можете обнаружить, что сердитесь, спорите, рьяно защищаетесь и т. д. И это вполне понятно. Никто не ожидает, что вы научитесь всему в одночасье, а также что вы будете выигрывать каждое сражение. Однако впоследствии очень важно анализировать свои ошибки, чтобы получить возможность рассмотреть другие способы справиться с ситуацией в соответствии с предложенными техниками. Чрезвычайно полезным будет найти друга, с которым можно проиграть сложную ситуацию после того, как она произошла, и поупражняться в разных вариантах ответов, до тех пор пока вы не найдете наиболее комфортную для себя стратегию.

Шаг третий. Обратная связь и переговоры

После того, как вы *выслушали* вашего оппонента, используя метод эмпатии, и *разоружили* его, найдя возможность с ним согласиться, вы окажетесь в выигрышном положении, сможете объяснить свое эмоциональное состояние и точку зрения *решительно* и *тактично* и преодолеть любые реальные разногласия.

Давайте предположим, что ваш оппонент абсолютно неправ. Как высказать это непродуктивно? Это просто: вы можете выразить свою точку зрения по возможности объективно, признавая *вероятность* того, что неправы. Сведите конфликт к фактам, вместо того чтобы основывать его на ущемленной гордости или переходить на личности. Избегайте навешивания ярлыков. Помните, ошибки *не* делают вашего оппонента глупым, никчемным или неполноценным.

Например, одна пациентка заявила, что я отправил ей счет за сессию, которую она уже оплатила. Она накинулась на меня: «Почему у вас отчетность не в порядке?!» Зная, что она ошибается, я ответил: «Возможно, мои записи и впрямь неверны. Я припоминаю, что в тот день вы забыли свою чековую книжку, но, возможно, я что-то путаю. Я надеюсь, вы допускаете возможность, что вы или я *будем* время от времени совершать ошибки. В этом случае мы сможем чувствовать себя друг с другом намного свободнее. Почему бы не проверить, нет ли у вас аннулированного чека? Так мы сможем выяснить правду и внести необходимые исправления в записи».

В этом случае выбор ответа, при котором я не противоречил пациентке, позволил ей сохранить лицо и избежать конфронтации, угрожающей ее самооценке. И хотя в итоге оказалось, что она была права, позже она выразила облегчение от того, что я признал возможность своей ошибки. Это улучшило ее отношение ко мне, поскольку она боялась, что я буду относиться к ней с такой же требовательностью и перфекционизмом, с каким она сама к себе относилась.

Порой ваши разногласия с собеседником будут основаны не на фактах, а на вопросах вкуса. И опять же вы выйдете победителем, если выскажете свою точку зрения тактично. Например, я обнаружил, что вне зависимости от того, в чем я хожу, некоторые пациенты одобряют мою манеру одеваться, а некоторые нет. Мне комфортнее всего работать в костюме и галстуке или в пиджаке и галстуке. Предположим, пациент критикует меня из-за слишком формального стиля одежды, это его раздражает, поскольку в его глазах делает меня «официальным лицом». После прояснения остальных деталей, которые могли не понравиться этому человеку во мне, я смог ответить: «Безусловно, я могу согласиться с тем, что костюм – это несколько официально. Вам *было бы* комфортнее работать со мной, если бы я одевался более непринужденно. Однако я убежден, вы с пониманием отнесетесь к тому, что я уже перепробовал различные стили в одежде и пришел к заключению, что добротный костюм или пиджак наиболее приемлемы для большинства людей, с которыми я работаю. Именно поэтому я решил придерживаться подобного стиля в одежде. Я надеюсь, что это не мешает нам продолжить совместную работу».

Когда вы ведете переговоры с критиком, у вас есть несколько возможностей. Если ваш оппонент продолжает препираться с вами, снова и снова повторяя один и тот же аргумент, вы можете продолжать отстаивать свою точку зрения вежливо, но решительно, пока собеседник не утомится. Например, если бы мой собеседник продолжил настаивать на том, чтобы я перестал носить костюмы, я мог бы сказать: «Я очень хорошо понимаю вашу точку зрения, и в ней *есть* определенная доля правды. Тем не менее на данный момент я решил придерживаться более формального стиля в одежде».

Иногда решение лежит где-то посередине. В этом случае целесообразно вести переговоры и идти на компромисс. Возможно, вам придется ограничиться *частичным* удовлетворением желаний. Однако, если вначале вы добросовестно использовали *техники эмпатии* и *обезоруживания*, скорее всего, вы получите *более* желаемый результат.

Во многих случаях вы будете очевидно неправы, а ваш оппонент – прав. В такой ситуации уважение вашего собеседника к вам невероятно возрастет, если вы убедительно *согласитесь с критикой*, поблагодарите человека за предоставленную информацию и извинитесь за нанесенный ущерб или обиду. Это похоже на старое доброе здравомыслие (это оно и есть), но оно может быть удивительно эффективным.

Пока что вы, должно быть, думаете: «Но разве у меня нет права защищаться, когда меня критикуют? Почему я всегда должен проявлять эмпатию по отношению к моему собеседнику? В конце концов, пусть *он* будет размазней, а не я. Разве это не по-человечески – просто разозлиться и выйти из себя? Почему всегда я должен *сглаживать* углы?»

Что ж, в ваших рассуждениях есть немалая доля правды. У вас действительно *есть* право отчаянно защищаться от критики, и никто не может вам запретить в любой момент разозлиться на кого угодно. И вы будете абсолютно правы, если скажете, что зачастую оплошность в рассуждениях допускает именно ваш оппонент, а не вы. Есть зерно истины и в поговорке «Лучше вспылить, чем приунуть». В конце концов, если вы собираетесь назначить кого-то на роль главного злодея, почему бы не вашего собеседника? Помимо всего прочего, порой *действительно* чувствуешь себя намного лучше, разозлившись на другого человека.

Многие психотерапевты здесь согласились бы с вами. Фрейд полагал, что депрессия – это «гнев, обращенный внутрь». Другими словами, он считал, что люди, страдающие депрессией, направляют свою ярость на самих себя. Разделяя эту точку зрения, многие терапевты поощряют пациентов принять свой гнев и чаще выражать его в общении с другими. Они бы, возможно, сказали, что некоторые из методов, описанных в этом разделе, можно приравнять к вытеснению и бегству от действительности.

Но такой вывод неверен. Ключевой момент заключается не в том, выражаете вы свои чувства или нет, а в том, каким образом вы это делаете. Если ваше послание будет звучать как «Я злюсь на тебя, потому что ты критикуешь меня, и ты тот еще подлец», вы испортите отношения с человеком. Если вы будете защищаться жестко и мстительно, то тем самым снизите возможность продуктивного взаимодействия в будущем. И хотя в результате сиюминутной вспышки гнева вы можете *почувствовать себя хорошо*, в долгосрочной перспективе вы можете навредить себе, сжигая мосты. Вы поспешно и неоправданно задали ситуации определенное направление развития и уничтожили возможность узнать, что оппонент пытался донести. И что хуже всего, вы можете столкнуться с депрессивной отдачей и не в меру казнить себя за вспышку.

Техника общения с теми, кто любит перебивать или задавать слишком много вопросов

Адаптированное применение техник, обсуждавшихся в этой главе, может быть особенно полезно для тех из вас, кто читает лекции или преподает. Я разработал «технику общения с теми, кто любит перебивать или задавать слишком много вопросов», когда начал читать в университете и для профессионального сообщества лекции о современных исследованиях депрессии. И хотя слушатели обычно очень тепло встречают мои выступления, время от времени среди них попадает человек, который любит перебивать или задавать слишком много вопросов. Замечания такого человека обычно характеризуются следующим: 1) они имеют чрезвычайно осуждающий характер, но производят впечатление неточных или не относящихся к

изложенному материалу; 2) обычно они исходят от человека, которого не особо принимают и уважают его коллеги; 3) они выражаются в форме обвинительной и оскорбительной речи.

Мне пришлось разработать технику общения с любителями перебивать или задавать слишком много вопросов, которую можно использовать, чтобы утихомирить подобного человека необходимым способом и дать возможность задать вопросы остальным. Я обнаружил для себя, что очень эффективен следующий метод: 1) немедленно *поблагодарить* человека за замечания; 2) признать, что поднятые вопросы *в самом деле* важны; 3) сделать акцент на том, что *необходимо получить дополнительные данные* по озвученным вопросам, и поощрить оппонента провести целенаправленное научное исследование по данной теме. В заключение я приглашаю его продолжить обсуждение своих идей со мной по окончании лекции.

Несмотря на то, что ни одна словесная техника не дает гарантированного результата, с этим жизнеутверждающим подходом мне редко не удавалось достичь положительного результата. Более того, нарушители спокойствия часто подходили ко мне после лекции, чтобы похвалить и поблагодарить за доброжелательные комментарии. И порой именно нарушитель спокойствия оказывается наиболее благодарным слушателем моих лекций.

Подводя итоги

Различные когнитивные и словесные принципы, помогающие справиться с критикой, кратко изложены в следующей схеме (см. табл. 6.1). Общее правило заключается в следующем: когда кто-то оскорбляет вас, вам тут же следует выбрать один из трех путей – грусти, гнева или радости. Какой бы вариант вы ни выбрали, он будет подразумевать ваше полноценное участие, включающее мышление, чувства, поведение и даже реакции тела.

В большинстве случаев люди, склонные к депрессии, выбирают путь грусти. Вы *автоматически* приходите к заключению, что критик прав. Без всякого последовательного разбора вы поспешно решаете, что были неправы и совершили ошибку. Затем вы многократно преувеличиваете важность критики, совершая ряд мыслительных ошибок. Вы можете сделать чрезмерно обобщенные выводы (*сверхообобщение*) и необоснованно решить, что вся ваша жизнь – сплошная череда ошибок. Или можете повесить на себя *ярлык* «полнейшего неудачника». Из-за идеалистичных ожиданий относительно собственной безупречности вы, скорее всего, почувствуете убежденность, что (предполагаемая) ошибка означает вашу полную никчемность. И в результате этих ошибок мышления вы погрузитесь в депрессию и потеряете чувство собственного достоинства. Ваши ответы, бесплодные и пассивные, приведут к избеганию и прерыванию общения.

Или наоборот, вы можете выбрать гневный маршрут. Вы будете *защищать* себя от страха оказаться несовершенным, стараясь убедить оппонента, что это *он* чудовище. Вы станете упрямо отказываться от признания любых ошибок, потому что, согласно вашим идеалистичным стандартам, это равносильно признанию собственной никчемности. Так что вы начнете агрессивно забрасывать оппонента обвинениями, исходя из соображения, что лучшая защита – это нападение. Ваше сердце колотится, гормоны выбрасываются в кровь, вы готовы к битве. Каждая мышца напряжена, а челюсти сжаты. На какое-то время вы можете почувствовать приятное возбуждение, пока в праведном негодовании будете отчитывать оппонента. Уж вы-то ему покажете, какое он ничтожество! К сожалению, он вряд ли с этим согласится, и в долгосрочной перспективе эта вспышка пойдет вам только во вред, поскольку отношения окажутся испорчены.

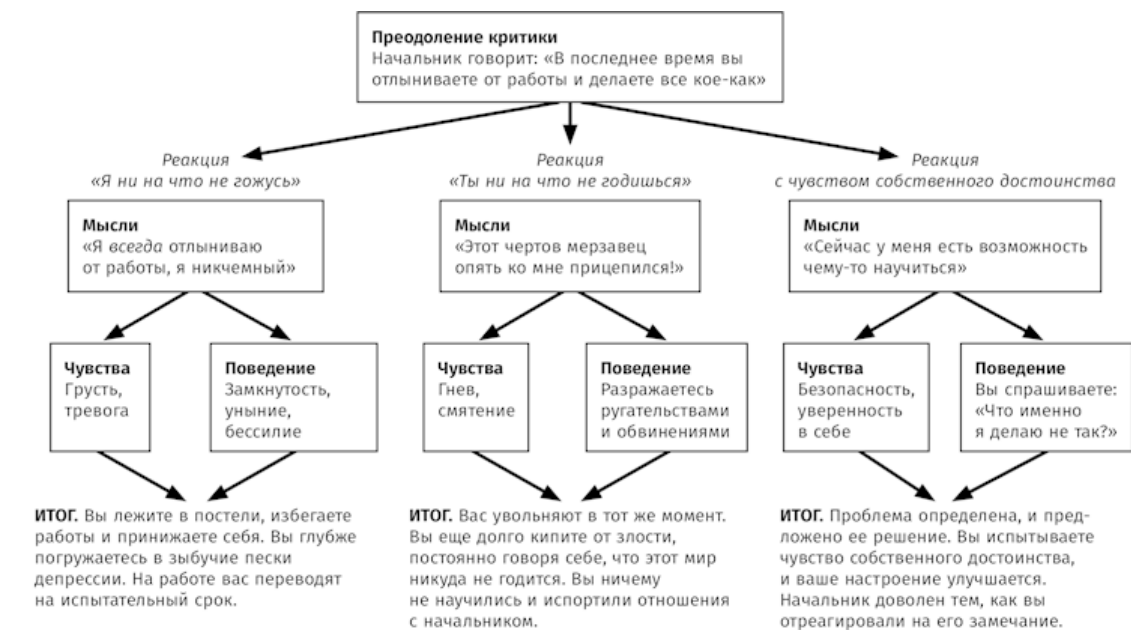


Рис. 6.1. Три варианта реагирования на критику. В зависимости от отношения к ситуации вы почувствуете себя грустно, гневно или радостно. Ваш настрой также будет влиять на ваше поведение и исход ситуации

Третий вариант предполагает, что у вас *есть* чувство собственного достоинства или что вы ведете себя так, *будто оно у вас есть*. Он основан на предпосылке, что вы достойный человек и вам необязательно быть совершенным. И когда вас критикуют, ваша первая реакция – *любопытство*. Содержится ли в критике зерно истины? Что именно предосудительного вы сделали? На самом ли деле вы совершили промах?

Задавая вопросы, не навязывающие другим вашу точку зрения, вы определяете проблему и оказываетесь способны предложить решение. Если есть перспектива достичь компромисса, вы можете вступить в переговоры. Если вы были очевидно неправы, то в состоянии признать это. Если ошибся ваш собеседник, вы можете тактично указать ему на это. Но вне зависимости от того, правильным или неправильным было ваше поведение до этого, вы будете знать, что вы *правы* как человек, поскольку наконец осознали, что ваше чувство собственного достоинства вообще не подлежит сомнению.

Глава 7

Вы злитесь? Каков ваш IQ?

Каков ваш IQ? Меня не интересует, насколько вы умны, потому что уровень интеллекта едва ли имеет отношение к вашей способности быть счастливым. Что я хочу знать – это ваш *показатель раздражительности* (Irritability Quotient). Он показывает, какое количество гнева и раздражения вы поглощаете и держите в себе в повседневной жизни. Если этот показатель высок, такое не идет вам на пользу: вы слишком остро реагируете на неприятные и расстраивающие обстоятельства, испытывая обиду, которая омрачает ваше настроение и лишает жизнь радости.

Вот как можно измерить IQ. Прочитайте описания 25 потенциально расстраивающих ситуаций. В пустой графе после каждого пункта оцените свою потенциальную степень злости, используя следующую простую шкалу:

0 – это не вызовет у вас никакого или почти никакого раздражения.

1 – это вас немного разозлит.

2 – вы будете чувствовать умеренную злость или раздражение.

3 – вы весьма разозлитесь.

4 – вы очень разозлитесь.

Дайте свой ответ на каждый из пунктов, как показано в примере:

Вы едете на машине, чтобы забрать друга из аэропорта, и долго ждете на переезде, чтобы пропустить товарный поезд. 2

Человек, отвечавший на этот вопрос, оценил ситуацию на 2, потому что в такой ситуации чувствует себя умеренно раздраженным, но после того, как поезд проезжает, это чувство быстро проходит. Описывая, как бы вы отреагировали по каждому из поводов, записывайте наиболее общую оценку, несмотря на то, что при этом упускаете из виду многие потенциально важные детали (например, какой в целом выдался день, кто еще был вовлечен в ситуацию и т. д.).

Шкала раздражения Новако¹⁶

1. Вы распаковываете только что купленное устройство, включаете в розетку и обнаруживаете, что оно не работает. ____
2. Застав вас в безвыходном положении, ремонтная служба зависила стоимость ремонта. ____
3. Вас заставляют исправить часть работы, а ошибки других остаются незамеченными. ____
4. Ваша машина увязла в грязи или сугробе. ____
5. Вы обращаетесь к человеку, а он вам не отвечает. ____
6. Кто-то прикидывается тем, кем не является на самом деле. ____
7. Вы с трудом пытаетесь донести четыре чашки кофе до своего столика в кафе, а кто-то врывается в вас, разливая весь кофе. ____
8. Вы повесили одежду, а кто-то случайно скинул ее на пол и не потрудился повесить обратно. ____
9. Сотрудник магазина ходит за вами по пятам с того момента, как вы туда вошли. ____

¹⁶ Данная шкала была разработана доктором Рэймондом Новако в рамках курса «Социальная экология» Калифорнийского университета в Ирвине. Здесь с его разрешения воспроизводится только часть шкалы, полная версия состоит из 80 пунктов.

10. Вы договорились пойти куда-то с человеком, который отменяет встречу в последний момент и ставит вас в неловкое положение. ____

11. Над вами смеются или дразнят. ____

12. Ваша машина заглохла на светофоре, а водитель позади вас, не переставая, сигналиит. ____

13. Вы случайно повернули в неподобающем месте на парковке. Когда вы выходите из машины, кто-то кричит вам: «Где тебя водить учили?» ____

14. Кто-то делает ошибку и обвиняет в этом вас. ____

15. Вы пытаетесь сосредоточиться, а человек рядом с вами постукивает ногой. ____

16. Вы одолжили кому-то важную для вас книгу или инструмент, а вам их не возвращают. ____

17. У вас был напряженный день, а вечером человек, с которым вы живете, жалуется на то, что вы забыли что-то сделать. ____

18. Вы пытаетесь обсудить что-то важное с другом или партнером, а он не дает вам возможности выразить чувства. ____

19. Вы спорите с человеком, отстаивающим свое мнение по вопросу, в котором очень плохо разбирается. ____

20. В ваш спор вмешивается кто-то третий. ____

21. Вы очень спешите, но машина перед вами едет со скоростью 40 км/ч, несмотря на ограничение 60 км/ч, и вы не можете ее обогнать. ____

22. Вы наступили на жвачку, и она прилипла к подошве. ____

23. Вы проходите мимо компании и слышите, как в ваш адрес отпускают шуточки. ____

24. Вы спешите по делам, а ваши хорошие брюки рвутся, зацепившись обо что-то острое. ____

25. Вы кидаете в телефонный автомат монету, но связь прерывается, хотя вы не закончили разговор, и монет у вас больше нет. ____

А теперь подсчитайте свой показатель раздражительности. Убедитесь, что вы не пропустили ни одного пункта, и сложите баллы по всем 25 ситуациям. Наименьший возможный балл – 0. Это будет означать, что для всех инцидентов ваша оценка – 0. Это указывает на то, что либо вы солгали, либо вы гуру! Самый высокий возможный балл – это 100. Это будет означать, что всем ситуациям вы поставили максимальные 4 балла и постоянно находитесь на пределе или уже вышли из себя.

Теперь вы можете интерпретировать полученный суммарный балл.

0–45 баллов. Степень вашей раздражительности удивительно низка. Только небольшой процент населения получает столь низкий балл. Вы принадлежите к избранному меньшинству!

46–55 баллов. Вы существенно более миролюбивы, чем большинство.

56–75 баллов. Вы реагируете на жизненные неприятности со средней степенью гнева и раздражительности.

76–85 баллов. Вы часто злитесь в ответ на жизненные неприятности. Ваша раздражительность значительно выше средней.

86–100 баллов. Вы настоящий чемпион раздражительности, и вас изводят частые острые вспышки гнева, которые не проходят быстро. Возможно, вы держите внутри себя негативные чувства еще долгое время после того, как инцидент исчерпан. Возможно, среди знакомых людей у вас репутация «пороховой бочки» и «взрывного» человека. Также вы, вероятно, часто испытываете головные боли напряжения и страдаете от повышенного артериального давления. Ваш гнев часто выходит из-под контроля и приводит к импульсивным приступам враждебности, которые порой создают вам много проблем. Только небольшой процент взрослого населения реагирует так же остро, как вы.

Теперь, определив, сколько в вас гнева, давайте посмотрим, что можно с этим сделать. Традиционно среди психотерапевтов (*а также* людей в целом) считается, что люди обходятся со своим гневом двумя способами: а) направляют его внутрь себя или б) обращают наружу. Первый вариант считается «нездоровым» – вы держите в себе агрессию и впитываете обиду как губка. В конечном итоге это разрушает вас и приводит к чувству вины и депрессии. Первые психоаналитики, такие как Фрейд, полагали, что такой направленный на самого себя гнев является причиной депрессии. К сожалению, эта точка зрения не имеет достаточно убедительных доказательств.

Второй вариант считается более «здоровым» – вы выражаете свой гнев и, выпуская его наружу, чувствуете себя лучше. Проблема этого чрезмерно упрощенного способа состоит в том, что он недостаточно эффективен. Если вы повсюду позволяете себе выпускать на свободу гнев, люди вскоре начинают считать вас ненормальным. И к тому же так вы не сможете научиться взаимодействовать с другими, *не испытывая* гнева.

Когнитивное решение выходит за рамки обоих этих способов. У вас есть еще один вариант: *перестать создавать* гнев. Вам не придется выбирать, держать его в себе или выпустить наружу, потому что этого гнева не будет.

В этой главе я привожу рекомендации, которые помогут вам оценить за и против чувства гнева, которое вы испытываете в различных ситуациях, так что в каждом случае вы сможете решать, играет ли вам гнев на руку или наоборот. Если вы примете это решение, то сможете развить контроль над чувствами, и вспышки раздражительности и расстройства со временем перестанут отравлять вам жизнь.

Кто именно вызывает у вас чувство гнева?

«Люди! Черт возьми!

Как они меня достали!

Мне нужно отдохнуть от людей».

Женщина, которая записала эту мысль в два часа ночи, не могла уснуть. Почему собаки и шумные соседи в ее доме думают только о себе? Как и она, готов поспорить, что вы убеждены: чувство гнева у вас вызывают именно глупые и эгоистичные действия других людей.

Полагать, что вас расстраивают внешние события, – это естественно. Когда вы на кого-то злитесь, они автоматически становятся причиной всех ваших негативных чувств. Вы говорите: «*Ты* меня раздражаешь! *Ты* действуешь мне на нервы». Когда вы думаете подобным образом, то на самом деле обманываете себя, потому что другие люди не могут вас разозлить. Да, вы не ослышались. Подросток толкается в очереди к кассам кинотеатра. Мошенник продает вам «старинную монету» в магазине антиквариата. Так называемый «друг» лишает вас доли в выгодной сделке. Ваш парень всегда опаздывает на свидание, несмотря на то, что знает, как вы цените пунктуальность. Каким бы неслыханным и бессовестным ни казалось вам поведение других людей, *они* ни при каких обстоятельствах не могут вас расстроить. Горькая правда в том, что только *вы* создаете все до последней капли расстройство в своей жизни.

Это звучит как ересь или глупость? Если вы думаете, что я противоречу очевидному, вам, возможно, захочется сжечь эту книгу или в негодовании бросить ее на пол. Если это так, все же осмелюсь посоветовать вам продолжить чтение, потому что...

Гнев, как и все эмоции, создают ваши мысли. Отношения между вашими мыслями и гневом показаны на рис. 7.1. Как вы заметите, перед тем как почувствовать раздражение в тех или иных ситуациях, вы сперва осознаете, что происходит, и даете этому собственную интерпретацию. Ваши чувства порождает то, какое значение вы придаете ситуации, а не сама ситуация.

Например, после безумного дня вы укладываете двухлетнего ребенка спать, закрываете дверь в спальню и садитесь в кресло, чтобы расслабиться и посмотреть телевизор. Через 20 минут вы вдруг слышите, как он открывает дверь своей комнаты и выходит, радостно хихикая. Вы можете отреагировать на это по-разному, в зависимости от того, какой смысл этому придаете. Если вы чувствуете раздражение, возможно, вы думаете: «Черт возьми, с ним одно беспокойство. Почему он не может лежать в кровати и вести себя как следует? Не дает ни минуты покоя!» С другой стороны, вы можете обрадоваться тому, что он вышел из комнаты, и подумать: «Отлично, это значит, что он впервые выполз из кроватки. Он растет и становится более независимым». В обоих случаях ситуация одна и та же. Ваша эмоциональная реакция полностью определяется тем, что вы думаете о происходящем.



Рис. 7.1. Ваша эмоциональная реакция вызвана не негативными событиями, а вашим восприятием и мыслями об этих событиях.

Держу пари, что знаю, о чем вы сейчас думаете: «Пример с ребенком не подходит. Когда я злюсь, на это есть весомые причины. В мире столько *настоящей* несправедливости и жестокости. Невозможно думать обо всем, с чем приходится мириться каждый день, и не напрягаться. Вы хотите, чтобы я сделал себе лоботомию и превратился в бесчувственного зомби? **НЕТ, СПАСИБО!**»

Вы, безусловно, правы, каждый день действительно происходит много негативных ситуаций, но тем не менее чувства по отношению к ним создают ваши интерпретации. Обратите на них внимание, ведь гнев может стать обоюдоострым клинком. Импульсивные вспышки гнева и раздражения часто имеют негативные последствия для вас самих. Даже если с вами в самом деле плохо обошлись, чувство злости вам может только повредить. Боль и страдания, в которые вы себя повергаете, когда выходите из себя от злости, могут во много раз превышать вред от изначального повода. Хозяйка ресторана говорит: «Конечно, я *вправе* слетать с катушек! На днях я узнала, что повара снова забыли заказать ветчину, хотя я отдельно напомнила им об этом, взбесилась и в негодовании швырнула котелок с супом, разлив его по полу. Двумя мину-

тами позже я осознала, что повела себя как самая большая сволочь на свете, но не хотела признавать этого. Так что следующие два дня я тратила все силы на то, чтобы убедить себя, что у меня есть право вести себя с двумя десятками подчиненных по-свински! Оно того не стоило».

Во многих случаях ваш гнев создается тончайшими когнитивными искажениями. Как и при депрессии, многие ваши мысли в отношении происходящего искажены, однобоки или просто ошибочны. Чем больше вы будете работать над тем, чтобы заменять эти искаженные мысли другими, более реалистичными и продуктивными, тем реже будете раздражаться, а ваш самоконтроль улучшится.

Какие искажения чаще всего возникают, когда вы испытываете злость? Один из главных виновников – это *навешивание ярлыков*. Когда вы описываете человека, на которого злитесь, то можете назвать его «придурком», «козлом», «сволочью» и видите его в абсолютно черном цвете. Такую крайнюю форму сверхобобщения можно назвать «демонизация», раздуванием до небывалых размеров. Кто-то, вероятно, и в самом деле предал ваше доверие, и у вас есть полное право обижаться на его *поступки*. Но когда вы навешиваете на кого-то ярлык, то создается впечатление, что этот человек – плохой по своей сути. Вы направляете свой гнев на то, кем этот человек является.

Когда вы таким образом ставите на людях крест, то складываете во внутреннюю копилку все детали, которые вам в них не нравятся (негативный фильтр), и игнорируете или обесцениваете их хорошие стороны (обесценивание положительного). Так вы создаете ложную цель для своего гнева. На самом деле каждый человек – это сложное сочетание положительных, отрицательных и нейтральных качеств.

Ярлыки – это искажение мышления, которое вызывает у вас непропорциональное чувство возмущения и морального превосходства. Крайне деструктивно выстраивать образ «Я» таким образом: ярлыки неизбежно порождают потребность обвинять других. Ваша жажда возмездия только усиливает конфликт и вызывает похожие чувства и мысли о вас у человека, на которого вы злитесь. Ярлыки неизбежно становятся самоисполняющимися пророчествами. Вы разводите себя и другого человека по противоположным полюсам, и возникает состояние межличностной войны.

Что же на самом деле порождает эту битву? Часто таким образом вы защищаете свою самооценку. Другой человек мог представлять угрозу тем, что оскорбил или критиковал вас, а возможно, вы ему не понравились или он не согласился с вашими идеями. Следовательно, вы можете считать, что это дуэль чести, в которой бьются насмерть. Проблема в том, что другой человек не такой уж никчемный идиот, даже если вы на этом настаиваете! И более того, нельзя поднять собственную самооценку за счет принижения другого человека, даже если вы почувствуете временное облегчение. В конечном счете, как мы уже говорили в главе 4, лишить вас самоуважения могут только ваши собственные негативные, искаженные мысли. Существует *только один* человек в этом мире, у которого достаточно могущества, чтобы угрожать вашей самооценке, – и это вы сами. Ваше чувство собственного достоинства будет терять силу, *только* если вы сами будете его ослаблять. Решение проблемы в том, чтобы прекратить свои абсурдные внутренние тирады.

Другое искажение, характерное для порождающего гнев мышления, – это *чтение мыслей*. Вы фантазируете в выгодном *для себя* свете о том, какие мотивы руководили человеком в его поступках. Эти гипотезы часто ошибочны, потому что описывают не то, что он на самом деле думал. Бурля от негодования, вы, возможно, даже не подумаете критически оценить то, что себе говорите.

Трактовки сомнительного поведения других людей могут быть такими: «Есть в нем какая-то гнильда», «Она несправедлива», «Он просто такой», «Она тупая», «Это плохие дети» и т. д. У этих так называемых объяснений есть одна проблема: они создают еще больше ярлыков, которые не только не дают достоверной информации, но и откровенно сбивают с толку.

Вот пример: Джоан пришла в бешенство, когда ее муж сказал, что предпочитает посмотреть воскресный футбольный матч по телевизору, а не идти с ней на концерт. Она страшно обиделась, потому что сказала самой себе: «Он не любит меня! Он всегда поступает по-своему. Это нечестно!»

В интерпретацию Джоан закралась ошибка, и, следовательно, эта трактовка не соответствует действительности. Муж все-таки *любит* ее, он не всегда поступает по-своему и ведет себя «несправедливо» без злого умысла. Именно в это воскресенье «Ковбой Далласа» сходятся на поле с «Питтсбург Стилерс», и он *непрерывно* хочет посмотреть игру! И у него нет ни малейшего желания наряжаться и идти на концерт.

Когда Джоан думает о мотивации своего мужа в подобном нелогичном ключе, она создает две проблемы по цене одной. В дополнение к отсутствию супруга на концерте она вынуждена мириться с самонаведенной иллюзией того, что ее не любят.

Третий вид искажений, которые вызывают гнев, – это *преувеличение*. Если вы преувеличиваете значимость неблагоприятной ситуации, глубина и продолжительность вашей эмоциональной реакции могут достигнуть непропорциональных размеров. Например, вы ждете автобус, он опаздывает, а у вас назначена важная встреча. Вы можете говорить самому себе: «Я так больше не могу!» Разве это не является небольшим преувеличением? Поскольку вы стоите и ждете, значит, уже *можете*. Так зачем убеждать себя в том, что это *не так*? Неудобство, вызванное опаздывающим автобусом, и так достаточно сильно, без всякого дополнительного дискомфорта, который вызывает жалость к себе. Или вы хотите и дальше переполняться негативом?

Неуместные «*должен*» и «*не должен*» – это четвертый вид искажений, который приводит к чувству гнева. Когда вы понимаете, что поступки некоторых людей вам не нравятся, то говорите себе, что они «не должны были» так делать или что они «должны были» сделать что-то, до чего не додумались. Например, вы забронировали номер в гостинице, но по прибытии оказалось, что отметки о вашей брони нет, а свободных номеров не осталось. Вы в ярости утверждаете: «Такого *не должно* было случиться! Это все тупые сотрудники администрации!»

Может быть, то, что вы лишились желаемого, и вызывает гнев? Нет. Лишение может вызвать только чувство утраты, расстройств и неудобства. Прежде чем почувствовать злость, вы обязательно интерпретируете ситуацию так, что вам *полагалось* получить то, чего вы хотите. Следовательно, вы смотрите на ошибку с вашей бронью как на несправедливость. Такое восприятие и приводит к чувству гнева.

Но что здесь не так? Говоря себе, что этого *не должно было* случиться, вы только усиливаете ненужное расстройство. Вам очень не повезло, что вашу бронь упустили, но едва ли кто-то намеренно хотел поступать с вами несправедливо и вряд ли именно эти сотрудники отеля оказались настолько тупыми. Несомненно, они *и правда* допустили ошибку. Но, когда вы требуете от других совершенства, вы только повергаете *себя* в пучины разочарования, и это вас парализует. Главная соль ситуации в том, что ваш гнев едва ли освободит для вас номер в этом отеле, а неудобство от поиска другого места будет несравнимо с угрюмым состоянием, в котором вы будете находиться, проводя долгие часы и дни в горьких думах о пропавшей брони.

Иррациональные утверждения со словом «должен» основываются на вашем убеждении в том, что вам *полагается* получать мгновенное вознаграждение во всех ситуациях. Поэтому, не получая желаемого, вы испытываете панику и ярость. У вас есть внутреннее убеждение в том, что если вы не получите А, то либо умрете, либо трагически навсегда лишитесь радости (вместо А можно подставить любовь, расположение, статус, уважение, пунктуальность, хорошее обращение и т. д.). Такая требовательность к непременно вознаграждению становится основой для многих разрушающих чувств, в том числе и гнева. Люди, склонные испытывать чувство гнева, часто формулируют свои желания в форме морального долженствования: если я хорошо отношусь к людям, они *должны* это ценить.

У других людей есть свобода воли, и часто они действуют и поступают не так, как вам нравится. Ваши требования, чтобы они поступали в соответствии с вашими желаниями, не приведут к желаемому результату. Гораздо более вероятно обратное: попытки принудить людей к чему-то или манипулировать ими посредством агрессивных требований вызовут только отчуждение и враждебность, и людям еще меньше захочется вам угодить. Другим нравится, когда их контролируют или доминируют над ними, не больше, чем вам самим. Гнев, который вы испытываете, только ограничит творческие возможности решения проблемы.

Трактовка ситуации как несправедливой или нечестной – это в большинстве случаев, если не всегда, и есть причина гневной реакции. В действительности можно определить гнев как эмоцию, которая возникает, когда вы считаете, что с вами нечестно обходятся.

Теперь мы подошли к истине, которую можно рассматривать как горькую таблетку или как спасительное откровение. Общеизвестного понятия честности и справедливости не существует. Есть лишь неопровержимая *относительность* справедливости, подобно относительности времени и пространства в теории Эйнштейна. Он утверждал (и до сих пор это находит все новые и новые подтверждения), что «абсолютного времени», единого для всех уголков вселенной, не существует. Время может ускоряться и замедляться, и его определение зависит от системы, в которой находится наблюдатель. Точно так же не существует и «абсолютной справедливости». Понятие справедливости меняется в зависимости от наблюдателя, и то, что является «честным» для одного человека, другой посчитает весьма нечестным. Даже правила поведения в обществе и моральные ограничения в разных культурах могут значительно различаться. Вы можете возразить, что здесь совсем другое дело и что ваша личная система морали универсальна, но это не так!

Вот доказательство: когда лев пожирает овцу, это нечестно? С точки зрения овцы, вероятно, *нечестно*. Это жестокое умышленное убийство, а она даже не подавала повода. С точки зрения льва – все *честно*. Он голоден, а это тот «хлеб насущный», на который, по его мнению, он имеет полное право. Кто прав? На этот вопрос нет *однозначного и универсального* ответа, потому что «абсолютной справедливости», витающей в воздухе и способной разрешить этот конфликт, не существует. В действительности справедливость – это просто интерпретация восприятия, абстракция, созданное вами понятие. Когда *вы* едите гамбургер – это тоже «нечестно»? Для вас – нет. С точки зрения коровы, однозначно да! Так кто прав? Однозначно «верного» ответа нет.

Несмотря на то, что «абсолютной справедливости» не существует, личные и общественные моральные установки важны и полезны. Я не предлагаю устраивать анархию. Я только говорю, что моральные законы и суждения о справедливости – всего лишь допущения, а не объективные факты. Социальные моральные системы, такие как десять заповедей, это лишь набор необходимых правил, которых решает придерживаться группа людей. Одна из основ таких систем – это учет интересов каждого из ее членов. Если вы совершаете поступки без учета чувств и интересов других людей, скорее всего, это приведет к вашему собственному несчастью, потому что они захотят отыграться, как только обратят внимание на то, что вы их используете.

Система, которая устанавливает меру «справедливости», может быть более или менее распространенной в обществе, в зависимости от того, сколько людей ее разделяют. Если человек установил сам для себя какое-то правило поведения, другие могут считать его эксцентричным и странным. Например, одна моя пациентка моет руки более 50 раз в день, для нее это ритуал, помогающий «привести все в порядок» и избежать острых приступов вины и тревоги. Если правило принимается практически всеми, оно становится частью общего морального кодекса и даже, возможно, элементом общественного закона. Пример этого – запрет на убийство. Тем не менее, как бы единодушно общество ни принимало такие системы, они не становятся «универсальными» и «однозначно верными» для всех при любых обстоятельствах.

Зачастую в ежедневных ситуациях, чувствуя гнев, мы путаем личные желания с общепринятыми моральными установками. Когда вы злитесь на кого-то и заявляете, что он ведет себя «нечестно», проблема чаще всего заключается совсем в другом. Он ведет себя «честно» относительно своих собственных стандартов и рамок, которые отличаются от ваших. Ваше предположение о том, что другой поступает «несправедливо», подразумевает, что ваш взгляд на мир единодушно разделяют все вокруг. В таком случае все – одинаковые. Но это не так. Мы все мыслим по-разному. Когда вы не принимаете это в расчет и обвиняете другого человека в «несправедливости», то напрасно обостряете взаимодействие, потому что другой человек будет чувствовать себя оскорбленным и ему захочется защищаться. Затем вы оба будете вести бесплодный спор о том, кто «прав». Вся эта дискуссия построена на иллюзии «абсолютной справедливости».

Из-за того, что справедливость – понятие относительное, в вашем чувстве гнева изначально присутствует логическая ошибка. Хотя вы убеждены в том, что другой поступает *нечестно*, вы должны осознавать, что это «нечестно» только в соответствии с *вашей* системой ценностей. Но он оперирует своей собственной системой, а не вашей. Часто его сомнительное поведение кажется ему самому вполне честным и разумным. Таким образом, с его точки зрения, которая является единственно возможной основой для его поступков, он поступает «честно». Хотите, чтобы люди были справедливыми? Тогда вы должны *хотеть*, чтобы каждый поступал так, как поступает, даже если вам это *не нравится*, потому что согласно его собственным ориентирам он поступает справедливо! Вы можете работать над тем, чтобы убедить его изменить отношение и в корне поменять стандарты и поступки, и в то же время вы можете предпринимать шаги, чтобы не позволять его поступкам причинять вам страдания. Но, когда вы говорите себе «Он поступает несправедливо», вы только обманываете себя и гоняетесь за миражами!

Значит ли это, что любой гнев неуместен, а концепции «справедливости» и «морали» бессмысленны, потому что относительны? Книги некоторых популярных писателей создают такое впечатление. Доктор Уэйн Дайер пишет:

Нас приучили искать справедливость в жизни, и когда мы ее не находим, то испытываем гнев, тревогу и расстройство. С тем же успехом можно поискать фонтан молодости или другое мифологическое явление. Справедливости не существует. Ее никогда не было и не будет. Мир просто устроен по-другому. Жаворонки питаются червяками. С точки зрения червяков это нечестно... Стоит только посмотреть на природу, чтобы понять, что в мире нет справедливости. Торнадо, наводнения, высокие приливы, засухи – все это несправедливо¹⁷.

Такая позиция представляет противоположную крайность, результат мышления «всё или ничего». Это то же самое, что сказать «выбросьте ваши часы, так как Эйнштейн доказал, что абсолютного времени не существует». Понятия времени и справедливости играют большую *социальную роль*, даже если их не существует в абсолютном смысле.

В дополнение к утверждению, что понятие справедливости иллюзорно, доктор Дайер, кажется, также предполагает, что гнев бесполезен:

Вы можете принять гнев как часть своей жизни, но понимаете ли вы, что в нем нет никакой пользы? Вы не обязаны обладать гневом, и он никак не поможет вам стать более счастливым и реализованным. Ирония гнева заключается в том, что с его помощью вы не сможете изменить других¹⁸.

¹⁷ Dr. Wayne W. Dyer, *Your Erroneous Zones*. New York: Avon Books, 1977, p. 173.

¹⁸ Dr. Wayne W. Dyer, *Your Erroneous Zones*. New York: Avon Books, 1977, pp. 218–220.

Опять же, его аргументы, похоже, основаны на когнитивных искажениях. Слова о том, что гнев нецелесообразен, – это пример мышления «всё или ничего». Утверждать, что он никогда не работает, – сверхобобщение. На самом деле в определенных ситуациях гнев может быть адекватным и продуктивным. Таким образом, более правильно спрашивать не «Должен ли я чувствовать ярость или нет?», а скорее «Где провести черту, за которой мой гнев будет адекватным?».

Следующие два вопроса помогут вам определить, когда ваш гнев продуктивен, а когда нет. Эти два критерия помогут вам синтезировать понимание и выработать осмысленную личную философию гнева.

1. Направлен ли мой гнев на кого-то, кто *сознательно, преднамеренно и неоправданно* попытался причинить мне вред?

2. Полезен ли мой гнев? Помогает ли он мне достичь желаемой цели или просто вредит?

Пример: вы играете в баскетбол, а игрок из другой команды намеренно бьет вас локтем в живот, чтобы вывести из игры. Возможно, у вас получится перевести свой гнев в продуктивное русло, чтобы начать играть жестче и победить. В этом случае ваш гнев будет *адаптивным*¹⁹. Но, как только игра закончится, гнев уже не будет вам нужен. Теперь он будет *неадаптивным*.

Предположим, ваш трехлетний сын бездумно выбегает на проезжую часть и рискует жизнью. В этом случае он *не* причиняет вред намеренно. Тем не менее сердитый тон, которым вы объясняете, что так нельзя делать, может быть адаптивным. Эмоциональное возбуждение в вашем голосе передает сигнал тревоги и подчеркивает важность ситуации. Ребенок может просто этого не уловить, если вы будете разговаривать с ним спокойно и абсолютно беспристрастно. В обоих этих примерах вы приняли решение разозлиться, так что вы сами контролировали степень и способ выражения эмоции. *Адаптивные и положительные* эффекты такого гнева отличают его от враждебности, которая является импульсивной и неконтролируемой и ведет к выплеску агрессии.

Допустим, вы приходите в ярость из-за какого-то бессмысленного проявления насилия, о котором прочитали в газете. Описанное кажется явно вредным и безнравственным. Тем не менее ваш гнев не может быть адаптивным, если, как это обычно бывает, вы ничего не можете поделать с этой ситуацией. Если же вы решите помочь жертвам насилия или начать кампанию по борьбе с преступностью, ваш гнев может снова стать адаптивным.

Учитывая эти два критерия, позвольте предложить ряд методов, которые помогут вам уменьшить свой гнев в тех ситуациях, когда это не в ваших интересах.

Стоит только захотеть

Из всех эмоций гнев, возможно, сложнее всего изменить, потому что когда вы злитесь, то похожи на яростного бульдога, и убедить вас прекратить впиваться зубами в ногу другого человека может быть крайне тяжело. Вы не захотите избавляться от этого чувства, будучи поглощены жадой возмездия. В конце концов, так как гнев вызван тем, что вы почувствовали несправедливость, эта эмоция имеет *моральную природу*, и вы будете испытывать большие сомнения, прежде чем сможете отпустить это праведное чувство. У вас будет почти непреодолимое желание защищать и оправдывать свой гнев *религиозным рвением*. Чтобы это преодолеть, потребуется большая сила воли. Так стоит ли так напрягаться?

Первый шаг: используйте технику двух колонок, чтобы составить список преимуществ и недостатков чувства гнева и вашего мстительного ответа. Рассмотрите как краткосрочные, так и долгосрочные последствия вашего гнева. Затем пройдитесь по списку и спросите себя, что больше: потери или выигрыш? Это поможет вам определить, действительно ли негодование

¹⁹ Адаптивный означает «полезный и придающий силу», а неадаптивный – «бесполезный и саморазрушительный».

защищает ваши интересы. Поскольку большинство из нас в конечном итоге хотят для себя лучшего, это может стать началом вашего более мирного и продуктивного взгляда на ситуацию.

Вот как это работает. Сью – женщина 31 года с двумя дочерьми от предыдущего брака. Ее муж Джон – усердно работающий адвокат, у которого есть дочь-подросток от предыдущего брака. Поскольку время Джона весьма ограничено, Сью часто ощущает себя обделенной и обиженной. Она сказала мне, что чувствует, что их усилия в браке неравны, ведь муж не уделяет ей достаточно времени и внимания. Она изложила преимущества и недостатки своей раздражительности в таблице 7.1.

Она также составила список положительных последствий, которые могут возникнуть, если интенсивность ее гнева снизится: 1) я начну больше нравиться людям, они захотят быть рядом со мной; 2) я буду более предсказуемой; 3) я буду успешнее контролировать свои эмоции; 4) я буду более расслабленной; 5) мне будет комфортнее с самой собой; 6) меня будут воспринимать как позитивного, не осуждающего, практичного человека; 7) я буду чаще вести себя как взрослая, а не как ребенок, который во что бы то ни стало должен получить то, что хочет; 8) мне будет проще повлиять на людей, и я получу больше желаемого посредством настойчивых, спокойных, рациональных переговоров, чем через истерики и ультиматумы; 9) мои дети, муж и родители будут больше уважать меня. В результате этой оценки Сью сказала, что теперь убедилась: издержки ее гнева значительно перевешивают выгоду от него.

Крайне важно, чтобы подобный анализ выполнили и вы, – это послужит первым шагом в борьбе с гневом. Перечислив преимущества и недостатки вашего гнева, проведите такую же проверку. Спросите себя: «Если ситуация, которая расстраивает и провоцирует меня на гнев, не изменится сразу, согласен ли я с ней поработать, а не злиться?» Если вы сможете ответить «да», то вы определенно мотивированы для изменений. Вероятно, вы достигнете большего внутреннего покоя и самоуважения, а также повысите общую эффективность жизни. Этот выбор зависит от вас.

Таблица 7.1

Анализ преимуществ и недостатков гнева

Преимущества моего гнева	Недостатки моего гнева
1. Когда я злюсь, то чувствую себя хорошо	1. Это еще больше испортит наши отношения с Джоном
2. Джон поймет, что я очень не одобряю то, что он делает	2. Ему захочется отрицать все, что я говорю
3. Я вправе слететь с катушек, если мне так хочется	3. Я часто чувствую себя виноватой и сожалею о произошедшем после того, как слетаю с катушек
4. Он будет знать, что об меня нельзя вытирать ноги	4. Он, возможно, отомстит мне и разозлится в ответ, так как тоже не любит, когда его кто-то использует в своих интересах
5. Я покажу ему, что я не терплю, когда мной злоупотребляют	5. Мой гнев мешает нам обоим исправить проблему, которая является первопричиной разлада. Он препятствует конструктивному обсуждению проблем и уводит нас в сторону от настоящего поиска решения
6. Пусть я и не получу то, чего хочу, по крайней мере я смогу насладиться местью, увижу, как он корчится и испытывает ту же боль, что и я. Затем ему придется вести себя как следует	6. В одну минуту я на коне, в другую — повержена. Из-за моей раздражительности люди вокруг меня не знают, чего ожидать. На меня лепят ярлыки: «у нее скверный характер», «капризная», «испорченная», «незрелая». Они видят во мне избалованного ребенка
	7. Так я могу превратить своих детей в невротиков. Со временем они начнут избегать моих вспышек гнева и скорее предпочтут держаться от меня подальше, чем обращаться за помощью
	8. Джон может вообще бросить меня, если ему надоест моя стервозность и постоянные упреки
	9. Неприятные чувства, которые у меня возникают, делают меня несчастной. Жизнь становится горькой, и я постепенно лишаюсь радости и креативности, которые так сильно ценила ранее

Остудите «горячие» мысли

Раз уж вы решили остыть, бесценный метод, который должен вам помочь, заключается в том, чтобы записывать «горячие» мысли, которые крутятся в вашем уме, когда вы расстроены. Затем замените их менее расстраивающими, более объективными и «прохладными», используя технику двух колонок (табл. 7.2). Слушайте «горячие» мысли своим «внутренним слухом», настроившись на враждующие утверждения, которые вертятся в голове. Запишите свой внутренний диалог без всякой цензуры. Уверен, вы заметите, какие колоритные выражения и мстительные фантазии приходят вам в голову. Запишите их все. Затем замените их «прохладными» мыслями, более объективными и менее провокационными. Это поможет вам почувствовать себя не таким взбешенным и удрученным.

Сью использовала эту технику, чтобы справиться с негодованием, которое испытывала, когда дочь Джона Сэнди вела себя манипулятивно и вила из отца веревки. Сью повторяла, чтобы он был более настойчивым с Сэнди и меньше вел себя как «тряпка», но он часто реагировал на ее рекомендации негативно. Он воспринимал их как недовольство со стороны Сью и ее желание сделать все по-своему. В итоге он хотел проводить с ней еще меньше времени, что запускало порочный круг.

Сью записала «горячие» мысли, из-за которых чувствовала зависть и вину (см. табл. 7.2). Когда она заменила их «прохладными» мыслями, ей стало лучше, и это стало противоядием для ее стремления контролировать Джона. Хотя она все еще чувствовала, что он ошибается, позволяя Сэнди манипулировать им, она решила, что он имеет «право» быть «неправым». Следовательно, Сью меньше давила на Джона, и он начал чувствовать себя свободнее. Их отношения улучшились и развивались в атмосфере взаимной свободы и уважения. Ответы Сью на собственные «горячие» мысли были, конечно, не единственным фактором, который привел к успешности второго брака для Сью и Джона, но это был необходимый и гигантский первый шаг, без которого они оба могли бы снова оказаться в тупике.

Таблица 7.2

Сью записала свои «горячие» мысли, когда ее муж повел себя как «тряпка» в ответ на эгоистичные манипуляции его дочери-подростка. Когда она заменила их менее расстраивающими и «прохладными» мыслями, ее ревность и обида потеряли силу.

«Горячие» мысли	«Прохладные» мысли
1. Как он смеет меня не слушать!	1. Да легко! Он не обязан все делать по-моему. Кроме того, он <i>слушает</i> меня, но занял защитную позицию, потому что я веду себя слишком настойчиво
2. Сэнди врет. Она говорит, что работает, а на самом деле — нет. И после этого она ожидает от Джона помощи	2. Это в ее природе — врать, лениться и использовать людей, когда речь заходит о работе в школе. Она ненавидит работу. Это ее проблема
3. У Джона не так много свободного времени, и, если он будет проводить его, помогая Сэнди, мне придется быть в одиночестве и заботиться о детях самой	3. И что? Мне нравится быть одной. Я способна позаботиться о своих детях самостоятельно. Я не беспомощна. Я могу это сделать. Возможно, он захочет проводить со мной больше времени, если я научусь не злиться все время
4. Сэнди отнимает у меня время Джона	4. Это правда. Но я большая девочка. Я могу потерпеть и побыть какое-то время в одиночестве. Я бы не была так расстроена, если бы он занимался моими детьми
5. Джон идиот, а Сэнди использует людей	5. Он уже большой мальчик. Если он захочет помогать Сэнди, он это сделает. Не лезь в это. Это не мое дело
6. Я так больше не могу!	6. Я могу. Это только временная проблема. Я выносила и худшее
7. Я похожа на избалованного ребенка. Мое чувство вины заслуженно	7. Я имею право иногда вести себя незрело. Я не совершенна и не нуждаюсь в этом. Необязательно чувствовать себя виноватой. Это не поможет

Чтобы справиться с гневом, вы также можете воспользоваться более сложным дневником записи автоматических мыслей (см. табл. 7.3). Вы можете описать провокационную ситуацию и оценить, насколько сильно вы злитесь, до и после выполнения упражнения. На рис. 7.4 показано, как молодая женщина справляется со своим огорчением, когда потенциальный работодатель резко поговорил с ней по телефону. Она сообщила, что выявление «горячих» мыслей и их опровержение помогли затушить эмоциональный взрыв в зародыше. Это предотвратило чувство раздражения и другие неприятные ощущения, которые обычно могли испортить ей весь день. Она сказала мне: «До выполнения этого упражнения я думала, что мой враг – на другом конце провода. Но я поняла, что сама относилась к себе в десять раз хуже, чем он. Как только я осознала это, мне было относительно легко заменить гневные мысли более “прохладными”, и я удивилась, почувствовав себя намного лучше!»

Воображаемые сцены

Эти негативные «горячие» мысли, которые крутятся у вас в голове, когда вы сердитесь, представляют собой сценарий вашего личного фильма (обычно с рейтингом X²⁰), который разыгрывается в уме. Вы обращали внимание на эти сцены на экране? Образы, мечты и фантазии о мести и жестокости могут быть и правда довольно красочными!

Таблица 7.3

Дневник записи автоматических мыслей

Провоцирующая ситуация	Эмоции	«Горячие» мысли	«Прохладные» мысли	Результат
Позвонила по объявлению о вакансии оператора по набору медицинских текстов с частичной занятостью. В объявлении говорилось, что требуется «некоторый опыт». Во-первых, ответивший даже не рассказал, что у них за компания. И затем сразу же мне отказал, потому что был «не уверен, что у меня достаточно опыта!»	Злость. Ненависть. Отчаяние. 98%	1. Вот козел! <i>Какого черта он о себе возмнил!</i> У меня более чем достаточно опыта	1. Почему меня это так вывело из себя? В любом случае мне не понравился его тон. Он даже не дал мне по-настоящему объяснить, какой у меня опыт. Я знаю, что хорошо справляюсь с работой, поэтому то, что я не получила эту работу, — не моя вина, а его. Более того, разве мне бы хотелось работать у кого-то вроде него?	Злость. Ненависть. Отчаяние. 15%
		2. Это была лучшая вакансия в газете, а я ее упустила	2. Я делаю из этого слишком большую проблему. Есть множество других вакансий, которые могут мне подойти	
		3. Родители убьют меня	3. Конечно, не убьют. По крайней мере я пытаюсь	
		4. Я расплачусь	4. Разве это не смешно? Почему я позволяю кому-то доводить себя до слез? Здесь нечего лить слезы. Я знаю, чего я стою, вот что имеет значение	

Вы можете и не подозревать об этих мысленных сценах, если не будете искать их специально. Позвольте мне проиллюстрировать. Предположим, я попрошу вас представить прямо сейчас красное яблоко в коричневой корзине. Вы можете сделать это с открытыми или закрытыми глазами. Вот! Видите? Я говорю как раз об этом. У большинства из нас эти визуальные образы возникают в течение всего дня. Это часть нормального состояния сознания, наглядные иллюстрации мыслей. Например, воспоминания иногда возникают у нас в виде ментальных образов. Создайте в уме образ какого-то яркого события прошлого – выпускной в школе, первый поцелуй (вы еще помните его?), продолжительный поход и т. д. Вы видите эти образы?

²⁰ До 1990 г., согласно рейтингу Американской киноассоциации, на фильмы с рейтингом X не допускались лица моложе 18 лет из-за присутствия в них сцен насилия, откровенных сексуальных сцен и использования непристойной лексики. В 1990 г. рейтинг получил название NC-17. – Прим. пер.

Они могут сильно влиять на вас, и их влияние может возбуждать и положительные, и отрицательные реакции, подобные эротическим снам или кошмарам. Эффект положительного образа может быть очень ярким и опьяняющим. Например, по дороге в парк развлечений у вас может возникнуть образ самой первой головокружительной поездки на американских горках, и вы, вероятно, снова почувствуете то самое волнительное ощущение в животе. Мечты создают чувство приятного ожидания. Точно так же негативные образы играют важную роль в эмоциональном возбуждении. Представьте прямо сейчас человека, на которого когда-то разозлились. Какие образы приходят на ум? Представляете ли вы, как ударили этого человека в нос или бросили в чан с кипящим маслом?

Эти «грёзы» на самом деле удерживают внутри вас гнев еще *долго* после того, как вам нанесли оскорбление. Чувство гнева может грызть вас часы, дни, месяцы или даже годы после того, как неприятное событие осталось в прошлом. Ваши фантазии помогают сохранить эту боль живой. Каждый раз, фантазируя о произошедшем, вы впрыскиваете в свой организм новые дозы возбуждения. Вы становитесь похожи на корову, жующую ядовитую жвачку.

И кто создает этот гнев? Вы – потому, что выбрали создавать эти образы в своем уме! Насколько вы знаете, человек, который вас злил, живет в Тимбукту или, может быть, его уже нет в живых, и поэтому он или она вряд ли может быть виновником вашего состояния. Именно вы – режиссер и продюсер этого фильма, и, что еще хуже, вы – единственный зритель. Кто должен смотреть все это и испытывать неприятное чувство? ТОЛЬКО ВЫ! Это у вас в этот момент сокращаются мышцы, напрягается спина, а в кровь впрыскивается доза адреналина. Это у вас в этот момент подскакивает артериальное давление. КРАТКО: *вы сами себе причиняете боль*. Хотите продолжать в том же духе?

Если нет, вам понадобятся техники, помогающие ослабить вызывающие гнев образы, которые вы проецируете в уме. Одна из работающих техник – творчески преобразить эти образы, чтобы они приносили меньше огорчения. Можно использовать такой мощный инструмент, как юмор. Например, вместо того чтобы воображать, как вы хватаете за горло человека, приводящего вас в ярость, воображайте, что он ходит в подгузнике по переполненному торговому центру. Подробно представьте все детали: круглое пузо, подгузник, волосатые ноги. Как проживает ваш гнев? Разве у вас по лицу не расплывается широкая улыбка?

Второй метод – это остановка мысли. Каждый раз, когда вы замечаете возникающие в сознании образы, напоминайте себе, что у вас есть право выключить проектор. Подумайте о чем-то другом. Найдите собеседника и увлеките его разговором. Почитайте хорошую книгу. Испеките хлеб. Сходите на пробежку. Когда вы не подкрепляете гневные образы своим возбуждением, они будут возникать все реже и реже. Вместо того чтобы тонуть в них, подумайте о событии, которое сильно ждете, или переключитесь на эротическую фантазию. Если расстраивающий образ продолжает настойчиво всплывать в памяти, займитесь энергичными физическими упражнениями: вам помогут отжимания, быстрый бег или плавание. У них есть еще одно преимущество – они перенаправляют энергию потенциально вредного возбуждения в полезное русло!

Перепишите правила

Вы можете без толку расстраиваться и доводить себя, руководствуясь нереалистичными правилами о личных отношениях, которые заставляют вас постоянно думать о себе в негативном ключе. В основе гнева Сью лежало ее убеждение в том, что ей *полагается* любовь Джона в соответствии с ее собственным правилом «Если я хорошая и верная жена, то заслуживаю того, чтобы меня любили».

В результате этого невинно звучащего предположения Сью постоянно чувствовала опасность в браке, потому что в те моменты, когда Джон не оказывал ей надлежащей помощи в виде

любви и внимания, она воспринимала это как подтверждение своей несостоятельности. Затем она начинала манипулировать и требовать внимания и уважения в постоянной борьбе, боясь потерять чувство собственного достоинства. Близость стала похожа на медленное соскальзывание с обледенелой вершины скалы. Неудивительно, что Сью отчаянно хваталась за Джона, и неудивительно, что она готова была взорваться, когда чувствовала его безразличие. Разве он не понимал, что на карту поставлена ее жизнь?

В дополнение к сильным неприятным чувствам, которые создало это правило «любви», в конечном итоге оно не сработало. Некоторое время манипуляции Сью действительно помогли ей получить то внимание, которого она так жаждала. В конце концов, она могла *запугать* Джона своими эмоциональными взрывами, *наказать* его ледяным уходом и *манипулировать* им, вызывая чувство вины.

Но Сью платит свою цену – любовь, которую она получает, не является свободной и спонтанной и не может быть такой. Джон будет чувствовать, что измучен, пойман в ловушку и его контролируют. Его копящаяся обида будет настойчиво просить выхода вовне. Когда он перестанет подыгрывать убеждению Сью, что *должен* подчиниться ее требованиям, его стремление к свободе станет непреодолимым, и он взорвется. Деструктивные последствия того, что выдают за любовь, не перестают меня поражать!

Если ваши отношения характеризуются подобным циклическим напряжением и тиранией, вам, возможно, поможет переписать правила. Если вы выработаете более реалистичное отношение, то сможете положить конец своему разочарованию. Это намного проще, чем пытаться изменить мир. Сью решила пересмотреть свое правило «любви» следующим образом: «Если я буду вести себя позитивно по отношению к Джону, он будет относиться ко мне с любовью в течение ощутимого промежутка времени. И я все равно буду уважать себя и эффективно функционировать, когда он ведет себя по-другому». Такая формулировка ее ожиданий была более реалистичной и не оставляла ее настроение и чувство собственного достоинства на милость мужа.

Правила, которые приводят к трудностям в межличностных отношениях, часто не кажутся зловредными. Напротив, они выглядят высоконравственными и гуманистическими. Как-то я работал с женщиной по имени Маргарет, у которой было представление о том, что «в браке всего *должно* быть 50 на 50. Один из партнеров *должен* вкладываться в той же степени, что и другой». Она применяла это правило ко всем человеческим отношениям: «Если я делаю людям добро, они *должны* отвечать тем же».

Так что же тут не так? Это, безусловно, звучит «разумно» и «справедливо». Это своего рода вариация «золотого правила». А не так вот что: неоспоримый факт в том, что человеческие отношения, в том числе браки, редко оказываются самопроизвольно «взаимными», потому что люди разные. Взаимность – это временный и по своей сути неустойчивый идеал, к которому можно только приблизиться с помощью постоянных усилий. Это предполагает достижение консенсуса, общение, компромисс и рост, требует умения договариваться и напряженной работы.

Проблема Маргарет заключалась в том, что она этого не понимала. Она жила в сказочном мире, где взаимность существовала как предполагаемая реальность. Она постоянно делала хорошее для мужа и других людей, а затем ждала от них взаимности. К сожалению, эти односторонние контракты разваливались, потому что другие люди, как правило, не знали, что она ожидает от них вознаграждения.

Например, местная благотворительная организация объявила о вакансии на оплачиваемую позицию помощника директора, который должен был начать работу через несколько месяцев. Маргарет была очень заинтересована в этой должности и подала заявку. Затем она уделяла много времени волонтерской работе для организации и ожидала, что другие сотрудники «ответят взаимностью», уважая ее и проявляя симпатию, и что директор также «ответит взаимно-

стью», предложив ей работу. Но на самом деле реакция других сотрудников не была настолько же теплой. Возможно, они чувствовали мотивы ее поведения и возмущались попыткой контролировать их посредством доброты и «хорошести». Когда директор выбрал на эту должность другого кандидата, Маргарет страшно рассердилась и почувствовала горечь и разочарование, ведь ее правило «взаимности» было нарушено!

Поскольку ее правило вызвало у нее столько неприятностей и разочарований, она решила переписать его и рассматривать взаимность не как *данность*, а как цель, к которой можно стремиться, преследуя собственные интересы. В то же время Маргарет отказалась от требования, чтобы другие читали ее мысли и отвечали так, как ей хотелось. Как ни парадоксально, научившись *ожидать* меньшего, она *получила* больше!

Если у вас есть правило из серии «должен» или «не должен», которое вызывает у вас расстройство и разочарование, перепишите его в более реалистичной форме. Несколько примеров, которые помогут вам сделать это, можно найти в таблице 7.4. Вы заметите: если заменить словами «было бы хорошо, *если*» любые высказывания со словом «должен», это может стать первым шагом к большим положительным изменениям.

Таблица 7.4

Пересмотр правил со словом «должен»

Деструктивное правило со словом «должен»	Исправленная версия
1. Если я хорошо отношусь к людям, они должны это ценить	1. Было бы здорово, если бы люди всегда ценили то, что я делаю, но это нереалистично. Они часто будут отвечать взаимностью, но иногда этого не будет происходить
2. Незнакомцы должны вежливо обходиться со мной	2. Большинство незнакомцев будут относиться ко мне вежливо, если я не буду вести себя, как будто обижена на весь мир. Конечно, всегда найдутся ворчуны, которые будут вести себя неприятно. Но зачем позволять им расстраивать себя? Жизнь слишком коротка, чтобы тратить время, концентрируясь на негативных деталях
3. Если я буду над чем-то упорно работать, я должна получить это	3. Это просто смешно. У меня нет гарантий, что я всегда буду во всем успешной. Я не совершенна и не обязана быть такой
4. Если кто-то обходится со мной несправедливо, я должна разозлиться, потому что у меня есть такое право и потому что это делает меня более человеческой	4. Все люди имеют право на то, чтобы разозлиться, независимо от того, обходятся с ними справедливо или нет. Единственный вопрос — выиграю ли я от того, что разозлюсь? Хочу ли я испытывать злость? Каковы будут потери и выгоды?
5. Люди не должны поступать со мной так, как я бы не поступила с ними	5. Чепуха. Никто не хочет жить по моим правилам, так зачем ожидать, что кто-то будет это делать? Люди будут часто обходиться со мной так, как я обхожусь с ними, но не всегда

Научитесь ожидать неадекватного поведения

Когда гнев в отношениях Сью с Джоном остыл, они сблизились и стали относиться друг к другу с большей любовью. Однако дочь Джона Сэнди ответила на его сближение с Сью еще большими манипуляциями. Она начала лгать, занимала деньги и не возвращала их, прокрадывалась в спальню Сью, копалась в ящиках и крада ее личные вещи, оставляла беспорядок на кухне и т. д. Все эти действия выводили Сью из себя, потому что она сказала себе: «Сэнди

не должна действовать так подло. Она сумасшедшая! Это нечестно!» Чувство разочарования Сю было результатом двух обязательных ингредиентов:

1. Отвратительное поведение Сэнди.
2. Ожидание Сю, что та должна поступать более зрело.

Поскольку неоспоримые факты указывали на то, что Сэнди *не собиралась* меняться, у Сю была только одна альтернатива: она могла отказаться от своих нереалистичных ожиданий, что Сэнди ведет себя по-взрослому, как леди! Она решила написать себе следующую записку:

Почему Сэнди должна вести себя отвратительно

Сэнди по своей природе – манипулятор, она считает, что любовь и внимание ей полагаются по праву. Она считает, что добиться любви и внимания – это вопрос жизни и смерти. Она думает, что должна быть центром внимания, чтобы выжить. Поэтому она считает недостаток любви несправедливостью, и он представляет большую опасность для ее чувства самоуважения.

Поскольку она чувствует, что ей приходится использовать манипуляции, чтобы привлечь внимание, она *должна* вести себя подобным образом. Поэтому я могу ожидать, что она будет продолжать действовать таким образом, пока не изменится. Так как маловероятно, что в ближайшем будущем она изменится, я могу ожидать, что она продолжит вести себя таким же образом в течение определенного времени. Поэтому у меня не будет причин чувствовать себя расстроенной или удивленной, ведь она будет действовать так, как *должна* действовать.

Более того, я хочу, чтобы все люди, включая Сэнди, действовали так, как считают справедливым. Сэнди чувствует, что имеет право на большее внимание. Поскольку ее ужасное поведение основано на чувстве, что ей что-то полагается просто так, я могу напомнить себе: ее поступки справедливы с ее точки зрения.

Наконец, я хочу, чтобы мое настроение зависело от меня, а не от нее. Неужели я хочу заставлять себя расстраиваться и сердиться в ответ на ее «честное, но ужасное» поведение? Нет! Поэтому я могу начать менять свою реакцию на нее:

1. Я могу поблагодарить ее за кражу, ведь это то, что она «должна» делать!
2. Я могу смеяться про себя над ее манипуляциями, так как они совсем детские.
3. Я могу решить не сердиться, если только не захочу использовать гнев для достижения конкретной цели.
4. Если я чувствую потерю чувства собственного достоинства из-за манипуляций Сэнди, я могу спросить себя: «Хочу ли я давать такую власть надо мной ребенку?»

Каков желаемый эффект такой памятки? Провокационные действия Сэнди умышленно злонамеренны. Сэнди сознательно хочет достать Сю из-за обиды и беспомощности, которые она испытывает. Когда Сю расстраивается, она, как это ни парадоксально, дает Сэнди именно то, чего та хочет! Она может значительно уменьшить свое разочарование, изменив ожидания.

Грамотные манипуляции

Вы можете опасаться, что о вас будут вытирать ноги, если вы измените свои ожидания и перестанете испытывать гнев. Возможно, вы почувствуете, что другие люди пользуются вами. Это опасение отражает ваше чувство непригодности, а также тот факт, что вас, вероятно, не научили более грамотным методам получать то, чего вы хотите. Вы, вероятно, полагаете, что если не предъявите требований к людям, то окажетесь с пустыми руками.

Итак, какова альтернатива? В качестве отправной точки давайте рассмотрим работу доктора Марка Гольдштейна, психолога, который провел блестящие и изобретательные клинические исследования того, как жены поведенчески обуславливают мужей. Работая с женами, которые чувствовали пренебрежение со стороны супругов и злились на них, он узнал, что такие женщины использовали неконструктивные методы для получения желаемого. Тогда он спросил себя: что мы узнали в лабораториях о наиболее эффективных научных методах воздействия на *все* живые организмы, включая бактерии, растения и крыс? Можем ли мы применить эти принципы к своенравным, а порой жестоким мужьям?

Ответ на эти вопросы был прост – следует *вознаграждать* желаемое поведение, а не *наказывать* за нежелательное. Наказание вызывает отвращение и обиду, а также порождает отчуждение и избегание. Большинство обездоленных и брошенных жен, с которыми он работал, ошибочно пытались наказать своих мужей, чтобы получить требуемое. Переключив их на модель вознаграждения, в которой желаемое поведение мужей поддерживалось ростом внимания со стороны жен, он спустя некоторое время наблюдал разительные перемены.

Жены, с которыми работал доктор Гольдштейн, не были уникальными. Они были поглощены обычными супружескими конфликтами, с которыми сталкивается большинство из нас. Эти женщины долгое время уделяли внимание своим супругам либо слишком неразборчиво, либо, в некоторых случаях, в ответ на нежелательное поведение. Чтобы они могли получить от своих мужей тот ответ, который хотели, но долгое время не могли получить, должен был произойти серьезный сдвиг. Ведя подробные научные наблюдения за взаимодействием с мужьями, эти женщины смогли добиться контроля над реакцией супругов.

Вот как это сработало для одной пациентки доктора Гольдштейна. После нескольких лет борьбы одна из жен (назовем ее Х.) сообщила, что потеряла мужа. Он бросил ее и начал жить с другой. Сперва его взаимодействия с Х. в основном сводились к оскорблениям и безразличию. На первый взгляд казалось, что она не имеет для него значения. Тем не менее он иногда звонил ей, что указывало на возможный интерес. У Х. был выбор: возвращать это внимание или подавлять его, неуместно отвечая на попытки мужа.

Жена Х. определила свои цели. Она экспериментировала, желая увидеть, *сможет ли* на самом деле вернуть мужа. Первым делом стоило определить, сможет ли она эффективно увеличить время его контакта с ней. Она тщательно замеряла частоту и продолжительность его телефонных звонков и посещений, записывая эту информацию на куске миллиметровой бумаги, прикрепленной к двери холодильника. Она тщательно анализировала важную взаимосвязь между ее поведением (стимул) и частотой его контактов (реакция).

Она не вступала с ним в контакт по своей инициативе, но положительно и тепло откликалась на его звонки. Ее стратегия была простой. Вместо того чтобы замечать и реагировать на то, что ей не нравилось, она начала систематически подкреплять все, что ей нравилось. Она использовала приятные для него вознаграждения: похвалу, вкусную еду, секс, доброе отношение и т. д.

Она начала с того, что отвечала на редкие звонки супруга оптимистично и дружелюбно. Она льстила ему и подбадривала. Она избегала любой критики, спора, требований или враждебности и находила способ *соглашаться* со всем, что он говорил, используя технику обезору-

живания, описанную в главе 7. Вначале она прекращала звонки через пять – десять минут, чтобы разговоры не переходили в спор или не наскучивали ему. Это гарантировало, что ее реакция будет для него приятной, а его ответ на нее не придется подавлять или игнорировать.

Сделав так несколько раз, Х. заметила, что муж начал звонить все чаще, потому что звонки были для него радостным и приятным делом. Она отмечала на своем графике, что частота телефонных разговоров увеличивается, – точно так же, как ученый наблюдает и документирует поведение подопытной крысы. Когда телефонные звонки стали учащаться, она почувствовала успех и желание двигаться дальше, а ее раздражение и негодование растаяли.

Однажды он зашел к ней, и она, согласно плану, объявила: «Я так рада, что ты зашел, потому что у меня как раз есть свежая, очень качественная импортная кубинская сигара для тебя в морозильнике. Это дорогой сорт, который ты так любишь». На самом деле у нее была целая коробочка таких сигар на случай его посещения, независимо от времени и причины визита. Она заметила, что частота посещений мужа значительно увеличилась.

Подобным образом Х. продолжала «формировать» поведение супруга, используя *поощрение*, а не принуждение. Она поняла всю успешность этой стратегии, когда ее муж решил оставить подружку и спросил, может ли вернуться к жене.

Хочу ли я сказать, что это *единственный* способ относиться к людям и влиять на них? Нет, это было бы абсурдно. Это просто приятная приправа, а вовсе не весь банкет и даже не основное блюдо. Но это деликатес, который часто упускается из виду и от которого мало кто может отказаться. Нет никакой *гарантии*, что прием сработает, – некоторые ситуации могут быть необратимыми, и не всегда получится добиться того, чего хочется.

Во всяком случае *попробуйте* применить воодушевляющую систему вознаграждения. Заметный эффект этой секретной стратегии может вас приятно удивить. Помимо мотивирования людей, которые вам нравятся и которых вы хотите видеть рядом, это улучшит ваше настроение: вы научитесь замечать и фокусироваться на позитивных вещах, которые делают другие, а не заикливаться на их негативных чертах.

Снижение требований

Поскольку многие мысли, порождающие ваш гнев, включают в себя моралистичные высказывания со словом «должен», вам пригодятся некоторые методы избавления от этого «должен». Один из таких способов – составить список, используя технику двух колонок, и перечислить все причины, по которым, как вы считаете, другой человек «не должен» был поступать так, как поступил. Затем давайте отпор этим причинам, пока не увидите, что они нереалистичны и на самом деле не опираются на здравый смысл.

Пример: предположим, плотник делал в вашем новом доме кухонные шкафы и выполнил свою работу неаккуратно. Двери плохо выровнены и не закрываются как надо. Вы чувствуете себя рассерженным, потому что считаете это «несправедливостью». В конце концов, вы полностью оплатили его работу, так что вы чувствуете, что имеете право на превосходный результат от мастера своего дела. Вы кипите от злости, говоря себе: «Этот ленивый ублюдок должен делать свою работу так, чтобы гордиться ею. И на чем только стоит мир?» В этот момент самое время перечислить причины и опровержения, приведенные в таблице 7.5.

Обоснование для нейтрализации ваших «должен» очень простое: неправда, что вам предлагается получить то, что хотите, только потому, что вы хотите этого. Придется вести переговоры. Позвоните плотнику, выскажите претензии и настаивайте на том, чтобы работа была исправлена. Но не удваивайте проблему, распаляя себя и тревожась сверх меры. Плотник, вероятно, не *пытался* причинить вам вред, и своим гневом вы можете просто настроить его против себя, так что он займет оборонительную позицию. В конце концов, половина всех плотников (а также психиатров, секретарей, писателей, дантистов и т. д.) на протяжении всей истории

человечества была ниже среднего. Вы в это не верите? Это верно *по определению*, потому что слово «средний» указывает на некую точку на половине пути! Так что тщетно кипеть от злости и жаловаться на то, что посредственные таланты этого конкретного плотника – это какая-то «несправедливость» или что он «должен» быть не таким, какой он есть.

Стратегии переговоров

В данный момент вы можете испытывать чувство протеста, думая: «Вот так дела! Доктор Бернс, кажется, пытается мне сказать, что я могу найти счастье, поверив, что ленивые, некомпетентные плотники *должны* выполнять свою работу посредственно. В конце концов, такова их природа, утверждает славный доктор! Какая слабовольная ерунда! Я не собираюсь лишаться своего человеческого достоинства и позволять людям вытирать об меня ноги и безнаказанно выполнять второсортную дрянную работу, за которую я плачу целое состояние».

Таблица 7.5

<i>Причины, по которым ему следовало бы больше стараться, выполняя свою работу</i>	Опровержение
1. Потому что я заплатил ему полную стоимость	1. Ему платят те же деньги, он старается сверх положенного или нет
2. Потому что выполнять свою работу хорошо — это просто прилично	2. Возможно, он посчитал, что выполнил работу нормально. А облицовка, которую он сделал, и правда выглядит неплохо
3. Потому что он должен убедиться в том, что сделал все хорошо	3. Почему он должен это делать?
4. Потому что я бы именно так и делал, если бы был плотником	4. Но он не я и не пытается соответствовать моим стандартам
5. Потому что ему стоит больше беспокоиться о результатах своего труда	5. У него нет причин беспокоиться больше. Одни плотники относятся к своей работе с увлечением, а для других это просто работа
6. Так почему мне достается такой, который делает свою работу кое-как?	6. Все, кто работал над строительством самого дома, сделали работу добросовестно. Нельзя ожидать, что абсолютно все, кто работает на тебя, будут звездами. Это просто нереалистично

Остыньте! Никто не просит, чтобы вы позволяли плотнику обводить вас вокруг пальца. Если вы хотите эффективно использовать свое влияние, вместо того чтобы сердито ворчать и

погружаться в смятение, то самым успешным будет спокойный, твердый, напористый подход. Все моралистичные «должен», напротив, просто усугубят ваше состояние и настроят его против вас, заставив его обороняться и перейти в контратаку. Помните: борьба – это форма близости. Вы действительно хотите вступать в такую *близость* с этим плотником? Разве не лучше просто добиться того, чего вы хотите?

Перестав расходовать энергию на гнев, вы сможете сосредоточить свои усилия на получении того, чего хотите. В подобной ситуации могут эффективно работать эти принципы ведения переговоров.

1. Вместо того чтобы распекать плотника, *похвалите* его за то, что он сделал правильно. Это неопровержимая черта человеческой природы – мало кто умеет сопротивляться лести, даже вопиюще неискренней. Однако, поскольку вы смогли найти что-то *хорошее* в нем или в его работе, ваш комплимент будет честным. Затем тактично обозначьте проблему с дверями шкафов и спокойно объясните, почему вы хотите, чтобы он вернулся и выровнял их.

2. *Обезоружьте* его, если он будет спорить, найдя способ согласиться, независимо от того, насколько абсурдны его высказывания. Это заставит его замолчать и лишит его запала. И затем сразу же –

3. Снова *проясните* вашу точку зрения спокойным и твердым тоном.

Повторяйте три вышеописанные техники снова и снова в разных комбинациях до тех пор, пока плотник наконец не уступит или не будет достигнут приемлемый компромисс. Используйте ультиматумы и угрозы только в крайнем случае и убедитесь, что вы готовы и хотите им следовать. В качестве общего подхода во время вашего разговора, выражайте свое недовольство работой плотника дипломатично. Избегайте использовать оскорбительные ярлыки или намеки на то, что он плохой, злой, желает причинить вам вред и т. д. Если вы решите рассказать ему о своих негативных чувствах, сделайте это объективно, без преувеличения или ругательств. Например, куда предпочтительнее сказать «Мне досадно видеть плохо сделанную работу, когда я чувствую, что у вас есть способность сделать ее профессионально», чем «Твою мать, это полный провал».

В приведенном ниже диалоге я обозначу каждый из этих методов.

В ы. Мне понравились отдельные элементы вашей работы, и я надеюсь, что смогу рассказать другим людям, что был доволен вашей работой в целом. Особенно хорошо сделана облицовка. Однако меня немного беспокоят кухонные шкафы. (Комплимент.)

П л о т н и к. А в чем проблема?

В ы. Двери не выровнены, и многие ручки прикреплены криво.

П л о т н и к. Что ж, я ничего не могу больше сделать с такими шкафами. Они выпускаются серийно и просто сделаны не лучшим образом.

В ы. Ну, это правда. Они не так хорошо сделаны, как более дорогие шкафы. (Техника обезоруживания.) Тем не менее оставлять их в таком виде неприемлемо, и я был бы признателен, если бы вы привели их в более презентабельный вид. (Прояснение цели, тактичность.)

П л о т н и к. Вам придется поговорить с производителем или конструктором. Я ничего не могу с этим поделать.

В ы. Я могу понять ваше расстройство (техника обезоруживания), но вы несете ответственность за сборку этих шкафов в приемлемом виде. Они просто никуда не годятся. Они выглядят криво и не закрываются как надо. Я знаю, что вам это причинит неудобство, но я нахожусь в такой ситуации, что не могу признать эту работу выполненной и оплатить счет, пока вы не исправите проблему. (Ультиматум.) По остальной вашей работе я вижу, что у вас достаточно умения, чтобы привести эти шкафы в надлежащий вид,

несмотря на то, что вам потребуется на это больше времени. Но в этом случае мы будем полностью удовлетворены вашей работой и сможем дать вам хорошую рекомендацию. (Комплимент.)

Попробуйте применять эти техники ведения переговоров, если вы с кем-то в натянутых отношениях. Я думаю, вы обнаружите, что они работают гораздо эффективнее, чем бесконтрольные приступы гнева, и вы почувствуете себя лучше, потому что добьетесь более желаемых результатов.

Точная эмпатия

Эмпатия – это полное противоядие от гнева. Это высшая форма магии из всех описанных в этой книге, а ее наглядно видимые результаты прочно коренятся *в реальности*. Никаких зеркал для фокусов не требуется.

Давайте сперва дадим определение этому слову. Под эмпатией я *не* имею в виду способность чувствовать то же самое, что чувствует другой. Это сочувствие. Сочувствие активно рекламируется, но, на мой взгляд, несколько переоценено. Под эмпатией я также *не* имею в виду способность деликатно и понимающе вести себя с другим. Это поддержка. Поддержку также порой слишком переоценивают.

Итак, что такое эмпатия? Эмпатия – это способность настолько точно понимать мысли и мотивы других людей, чтобы они сказали: «Да, *именно* это я и имел в виду!» Обретя это необыкновенное знание, вы будете понимать и принимать без гнева, почему другие поступают так, как они поступают, даже если их действия могут быть вам не по вкусу.

Помните: на самом деле гнев создают *ваши* мысли, а не поведение другого человека. Самое поразительное – то, что в тот момент, когда вы понимаете, почему другой человек действует таким образом, это знание, как правило, ставит под сомнение ваши мысли о гнeve.

Вы можете спросить: «Если так легко избавиться от гнева через эмпатию, почему люди бросаются друг на друга каждый день как безумные?» Ответ заключается в том, что эмпатию трудно выработать. Мы, люди, попали в ловушку собственного восприятия и автоматически реагируем на значение, которое придаем поступкам людей. Добраться до мозга другого человека – это тяжелая работа, и большинство из нас даже не знают, как это сделать. А вы? Вы узнаете это на следующих нескольких страницах.

Начнем с примера. Недавно бизнесмен обратился за помощью из-за частых вспышек гнева и грубого поведения. Когда семья или сотрудники не делали того, что он хотел, он был готов оторвать им голову. У него обычно хорошо получалось запугивать людей, и ему нравилось доминировать и унижать их. Но он почувствовал, что из-за таких импульсивных взрывов у него в конечном итоге возникают проблемы, поскольку за ним закрепилась репутация вспыльчивого садиста.

Он описал званый ужин, в котором участвовал. Официант забыл наполнить его бокал, и он почувствовал всплеск ярости из-за мысли: «Официант думает, что я пустое место. Кем, черт возьми, он себя возомнил? Как бы мне хотелось свернуть шею этому ублюдку».

Я использовал метод эмпатии, чтобы продемонстрировать, насколько нелогичны и нерелигиозны его гневные мысли, и предложил небольшую ролевую игру. Он должен был сыграть роль официанта, а я играл роль его друга. Он должен был попытаться ответить на мои вопросы как можно более правдиво. У нас вышел такой диалог.

Д э в и д (*играет роль друга официанта*). Я заметил, что ты не наполнил бокал того бизнесмена.

П а ц и е н т (*играет роль официанта*). Ой, да, я не налил ему вина.

Д э в и д. Почему ты не наполнил его бокал? Ты считаешь, что он не имеет значения?

П а ц и е н т (*после паузы*). Ну, нет, дело не в этом. На самом деле я мало о нем знаю.

Д э в и д. Но разве ты не решил, что этот человек не имеет значения, и поэтому не налил ему вина?

П а ц и е н т (*смеется*). Нет, я не налил ему вина *не поэтому*.

Д э в и д. Тогда почему ты не налил ему вина?

П а ц и е н т (*подумав*). Ну, я размышлял о свидании сегодня вечером. Кроме того, я смотрел на симпатичную девушку на том конце стола. Меня отвлекало ее платье с большим вырезом, и я просто пропустил его бокал.

Благодаря этому ролевому упражнению пациент почувствовал большое облегчение, ведь, поместив себя на место официанта, он смог увидеть, насколько нереалистичной была его интерпретация. Его когнитивное искажение – поспешные выводы (чтение мыслей). Он автоматически решил, что официант был *несправедлив* к нему, и это заставило его почувствовать, что он должен сделать ответный ход, чтобы сохранить самолюбие. Как только он выработал некоторую эмпатию по отношению к официанту, то смог увидеть, что его праведный гнев был вызван целиком и полностью его собственными искаженными мыслями, а *не* действиями официанта. Часто людям с повышенной гневливостью очень сложно принять это сразу, потому что они испытывают почти непреодолимое желание обвинять других и жаждут возмездия. А вы? Кажется ли вам идея, что многие ваши гневные мысли неверны, отвратительной и неприемлемой?

Техника эмпатии также может быть весьма полезна, когда поведение другого человека кажется более очевидно и преднамеренно вредным для вас. Двадцативосьмилетняя Мелисса обратилась за консультацией в момент расставания со своим мужем Говардом. Пять лет назад Мелисса обнаружила, что у Говарда был роман с Энн, привлекательной секретаршей, которая работала в его здании. Эта новость стала тяжелым ударом для Мелиссы, но ситуация еще больше ухудшилась, когда Говард не решился порвать с Энн, и дело затянулось еще на восемь месяцев. Унижение и ярость, которые Мелисса испытывала в этот период, были основной причиной, которая привела к окончательному решению оставить супруга. Мысли Мелиссы шли в следующих направлениях: 1. Он не имел никакого права так поступать. 2. Он вел себя эгоистично. 3. С его стороны это было несправедливо. 4. Он плохой, никчемный человек. 5. Я, должно быть, потерпела неудачу.

В ходе терапевтической сессии я попросил Мелиссу сыграть роль Говарда, а затем провел перекрестный допрос, чтобы узнать, может ли она точно объяснить, почему у него был роман с Энн и он поступил так, как поступил. Она сообщила, что по ходу ролевой игры внезапно увидела, почему возникло такое поведение Говарда, и в этот момент ее гнев по отношению к нему полностью исчез. После сессии она дала впечатляющее описание исчезновения гнева, который держала в себе в течение многих лет.

После того, как роман Говарда с Энн, предположительно, закончился, он настоял на том, чтобы продолжать видеть ее, и все еще был очень привязан к ней. Мне это причиняло боль и заставляло чувствовать, что Говард действительно не уважал меня и считал себя более важным, чем я. Я чувствовала, что если бы он действительно любил меня, то не заставлял пройти через это. Как он мог продолжать видеться с Энн, если знал, какой несчастной я себя чувствовала из-за этого? Я была невероятно зла на Говарда и на себя. Попробовав технику эмпатии и сыграв роль Говарда, я увидела ситуацию целиком. Вдруг я смогла посмотреть вещи по-другому. Когда я представила,

что я Говард, я смогла увидеть истоки его поведения. Поставив себя на его место, я увидела проблему: я люблю Мелиссу, мою жену, а также люблю Энн, мою любовницу. Меня осенило, что Говард действительно оказался в безвыигрышной ситуации, созданной его мыслями и чувствами. Он любил меня, но его отчаянно тянуло к Энн. Настолько, что пусть он и хотел, но никак не мог перестать видеться с ней. Он чувствовал себя очень виноватым, но не мог остановиться. Он чувствовал, что проиграет, если оставит Энн, и также проиграет, если оставит меня. Он не желал и не мог примириться с любой из потерь, и именно *его нерешительность, а не какая-то неумелость с моей стороны* заставляла его медлить с принятием решения.

Этот опыт был для меня откровением. Я действительно в первый раз увидела, что происходит на самом деле. Я знала, что Говард не делал ничего намеренно, чтобы причинить мне боль. Он был просто неспособен сделать что-то другое. Я почувствовала себя лучше, когда увидела и поняла это.

Дальше я рассказала об этом Говарду. Мы оба почувствовали себя намного лучше. У меня также возникло приятное ощущение от применения техники эмпатии. Это было очень увлекательно. Мое представление ситуации стало более реалистичным, чем раньше.

Ключом к гневу Мелиссы был ее страх потерять чувство собственного достоинства. Хотя Говард действительно вел себя нехорошо, именно *ее интерпретация* происходящего вызвала у нее чувство печали и ярости. Она предположила, что, будучи «хорошей женой», она имеет право на «хороший брак». Такая логика и вызвала ее эмоциональные проблемы.

Предпосылка. Если я хорошая и адекватная жена, мой муж обязан любить меня и быть верным мне.

Наблюдение. Мой муж не ведет себя так, как будто любит меня, и он мне неверен.

Заключение. Значит, либо я не являюсь хорошей и адекватной женой, либо Говард – плохой, безнравственный человек, потому что он нарушает мое «правило».

Таким образом, гнев Мелиссы представлял собой слабую попытку спасти ситуацию, потому что в ее системе правил это была *единственная* альтернатива страданию от потери самооценки. Проблемы с ее решением заключались в том, что: а) она не была *абсолютно* уверена, что он ей «не подходит»; б) она действительно не *хотела* разрывать с ним отношения, так как его любила; в) из-за хронического гнева и досады она *чувствовала себя и поступала* плохо, и это только больше его отталкивало.

Ее предпосылка, что муж будет любить ее, пока она ведет себя хорошо, была сказкой, которую она никогда не думала подвергать сомнению. Метод эмпатии придал ее мышлению очень плодотворное направление, позволив ей отказаться от *грандиозности*, содержащейся в ее предпосылке. Неправильное поведение мужа было вызвано *его* искаженными мыслями, а не ее несостоятельностью. Так что это *он* отвечал за ту неразбериху, в которой оказался, а не она!

Это внезапное озарение поразило ее как молния. Когда она увидела мир *его* глазами, весь гнев исчез. Она стала гораздо *меньшим* человеком в том смысле, что больше не считала себя ответственной за действия мужа и окружающих. Но в то же время она почувствовала, как выросла ее самооценка.

На следующей сессии я подверг ее новое понимание серьезному испытанию. Я заставил ее встретиться с теми негативными мыслями, которые изначально расстраивали ее, чтобы увидеть, сможет ли она успешно дать им ответ.

Д э в и д. Говард мог перестать видеться с ней раньше. Он выставил вас душой.

М е л и с с а. Нет, он не мог остановиться, потому что оказался в ловушке. Он чувствовал настоящую одержимость по отношению к Энн.

Д э в и д. Но тогда он *должен был* уйти к ней и расстаться с вами, чтобы прекратить пытки над вами. Это было бы *единственным достойным* поведением!

М е л и с с а. Он чувствовал, что не может порвать со мной, потому что любил меня и был привязан ко мне и к нашим детям.

Д э в и д. Но так долго держать вас в подвешенном состоянии было несправедливо.

М е л и с с а. Он не хотел поступать несправедливо. Просто так получилось.

Д э в и д. Так получилось! Какой-то прекраснодушный вздор! Для начала он *не должен был* оказаться в такой ситуации.

М е л и с с а. Но он в нее попал. Энн волновала его, а ему было скучно, и именно в это время на него навалились жизненные обстоятельства. В конце концов, однажды он просто не смог больше сопротивляться ее флирту. Он сделал небольшой шаг за черту в момент слабости, а затем их роман быстро закрутился, и стало слишком поздно.

Д э в и д. Получается, вы хуже, чем он, потому что он имеет право быть неверным. Это делает вас неполноценной.

М е л и с с а. Это не имеет никакого отношения к тому, чтобы быть хуже или лучше. Мне не нужно все время получать то, что я хочу, чтобы чувствовать себя достойной.

Д э в и д. Но он никогда бы не искал приключений в другом месте, если бы вы были нормальной женой. Вы нежеланны и нелюбимы. Вы второсортная, и именно поэтому ваш муж завел роман на стороне.

М е л и с с а. Дело в том, что он в конечном итоге выбрал меня, а не Энн, но это не делает меня лучше, чем Энн, не так ли? Точно так же и тот факт, что он решил справиться со своими проблемами, убежав от них, не означает, что я нелюбима или менее желанна.

Я увидел, что Мелисса отвечала на мои энергичные попытки вывести ее из себя с очевидной невозмутимостью, и это доказало, что она преодолела болезненный период в жизни. Ее гнев сменился радостью и чувством собственного достоинства. Эмпатия была ключом, который высвободил ее из ловушки враждебности, неуверенности в себе и отчаяния.

Обобщаем: мысленная репетиция

Когда вы злитесь, то можете чувствовать, что реагируете слишком быстро, так что у вас не получается остановиться, оценить ситуацию объективно и применить различные техники, описанные в этой главе. Это одна из характеристик гнева. В отличие от депрессии, которая скорее является устойчивым и хроническим состоянием, гнев, наоборот, имеет более взрывной и эпизодический характер. К тому времени, как вы успеваете осознать, что расстроены, вы, возможно уже потеряли над собой контроль.

«Мысленная репетиция» – эффективный метод решения этой проблемы, который также позволяет объединить и использовать инструменты, которые вы уже изучили. Он поможет вам научиться нейтрализовать свой гнев заранее, до того, как вы попали в реальную ситуацию. Затем, когда произойдет что-то подобное, вы будете готовы встретиться с этим.

Начните с составления «иерархии гнева»: ситуаций, которые чаще всего выводят вас из себя, и проранжируйте их от +1 (наименее расстраивающие) до +10 (то, что вызывает самую сильную ярость), как показано в таблице 7.6. Выберите такие провокационные ситуации, с которыми вы хотели бы уметь справляться более эффективно, потому что ваш гнев неадаптивен и нежелателен.

Начните с первого пункта в иерархии, который является наименее расстраивающим для вас, и как можно живее представьте, что находитесь *внутри* этой ситуации. Затем сформулируйте свои «горячие» мысли и запишите их. В примере, приведенном в таблице 7.6, вы можете чувствовать раздражение, потому что говорите себе: «Чертовы официанты ни хрена не умеют! Почему бы этим ленивым ублюдкам не поднять свои задницы и не приступить к работе? Что они, черт возьми, о себе думают? Я что, должен умереть с голоду, прежде чем они принесут мне меню и стакан воды?»

Таблица 7.6

Иерархия гнева

- +1 — Я сижу в ресторане пятнадцать минут, а официант не приходит.
 - +2 — Я звоню другу, а он не берет трубку и не перезванивает.
 - +3 — Клиент отменяет встречу в последнюю минуту без объяснения причин.
 - +4 — Клиент без предупреждения не приходит на встречу.
 - +5 — Кто-то яростно критикует меня.
 - +6 — Группа нахальных подростков толпится передо мной в очереди в кино.
 - +7 — Я читаю в газете о какой-то немотивированной жестокости, например изнасиловании.
 - +8 — Клиент отказывается оплатить счет за товары, которые я доставил, и уезжает из города, так что я не могу потребовать с него эти деньги.
 - +9 — Местные правонарушители постоянно срывают мой почтовый ящик посреди ночи уже несколько месяцев. Я никак не могу поймать их или остановить.
 - +10 — Я смотрю по телевизору репортаж о том, что кто-то, предположительно группа подростков, ворвался в зоопарк ночью и забросал камнями несколько мелких птиц и животных до смерти, а еще несколько искалечил
-

Затем вообразите, что вы вышли из себя, отчитываете менеджера и уходите, громко хлопнув дверью ресторана. Теперь запишите, насколько вы расстроены, от 0 до 100 %.

Затем пройдите тот же ментальный сценарий, но замените мысли на более «прохладные» и подходящие и вообразите, что чувствуете себя *расслабленным* и невозмутимым. Представьте, что вы тактично, настойчиво и эффективно справляетесь с ситуацией. Например, вы можете сказать себе: «Официанты, похоже, не замечают меня. Возможно, они заняты и не обратили внимания, что у меня еще нет меню. Нет смысла кипятиться из-за этого».

Затем мысленно подойдите к главному официанту и объясните ситуацию уверенным тоном, следуя данным принципам: тактично объясните, что уже долго ждете; если он отве-

тит, что все заняты, обезоружьте его, *согласившись* с этим; сделайте комплимент о том, что у них хороший бизнес; повторите свою просьбу об улучшении обслуживания твердо, но дружелюбно. Наконец, представьте, что он реагирует на вашу просьбу и посылает официанта, который с извинениями предоставляет вам первоклассный VIP-сервис. Вы в хорошем настроении и наслаждаетесь едой.

Теперь практикуйте эту версию сценария каждую ночь, пока не освоите ее и не сможете с легкостью представлять спокойное и успешное разрешение ситуации. Такая мыслительная репетиция позволит вам настроиться на более уверенную и расслабленную реакцию, когда вы действительно окажетесь в подобной ситуации.

У вас может возникнуть одно возражение: вы можете почувствовать, что представлять положительный результат в данной ситуации в ресторане нереалистично, так как нет никакой гарантии, что сотрудники отреагируют дружелюбно и дадут вам то, что вы хотите. Ответ на это возражение очень прост. Также нет никакой гарантии, что они ответят грубо, но если вы *ожидаете* негативной реакции, то повысите вероятность того, что так и произойдет, потому что ваш гнев имеет высокие шансы запустить самосбывающееся пророчество. Напротив, если вы ожидаете и представляете положительный результат и относитесь к ситуации с оптимизмом, то повышаете вероятность удачного исхода.

Разумеется, вы аналогичным образом, используя метод мысленной репетиции, можете подготовиться и к отрицательному результату. Представьте, что вы подходите к официанту, а он задирает нос и разговаривает снисходительно, после чего плохо вас обслуживает. Теперь запишите свои «горячие» мысли, затем замените их «прохладными» и разработайте новую стратегию решения проблемы, как делали раньше.

Так вы можете продолжить идти по своему списку иерархии гнева, пока не научитесь более мирно и эффективно думать, чувствовать и действовать в большинстве провокационных ситуаций, с которыми сталкиваетесь. Ваш подход к этим ситуациям должен быть гибким, а для разных типов провокаций могут потребоваться различные методы преодоления. В одной ситуации может работать эмпатия, ключом к другой послужит вербальная уверенность, а наилучшим решением в третьей будет изменение ожиданий.

Крайне важно не оценивать свой прогресс в программе снижения гнева в стиле «всё или ничего», потому что эмоциональное развитие требует времени, особенно когда дело касается гнева. Если вы обычно реагируете на провокацию и испытываете гнев на 99 %, а затем обнаруживаете, что расстраиваетесь на 70 %, то можете расценивать это как успешную первую попытку. Продолжайте работать над ситуацией, используя метод мысленной репетиции, и посмотрите, сможете ли уменьшить показатель гнева до 50 %, а затем и до 30 %. В конце концов вы достигнете его полного исчезновения или по крайней мере снизите до приемлемого предельного минимума.

Помните, что мудрость друзей и окружающих может быть потенциальной золотой жилой, которую можно использовать, когда чувствуешь, что зашел в тупик. Они могут ясно все видеть в той области, где у вас слепое пятно. Спросите у них, как *они* думают и ведут себя в конкретной ситуации, которая заставляет вас чувствовать себя расстроенным, беспомощным и разъяренным. Что бы они сказали себе? Как бы они поступили? Вы можете научиться у них удивительно многому, если только захотите спросить.

Десять вещей, которые вам следует знать о своем гнев

1. Ни одно событие этого мира не может заставить вас рассердиться. Гнев порожают ваши «горячие» мысли. Даже когда происходит действительно отрицательное событие, ваш эмоциональный отклик определяет то значение, которое вы придаете происходящему. Идея о том, что вы несете ответственность за свой гнев, в конечном итоге чрезвычайно выгодна для

вас: она дает возможность обрести контроль и сделать свободный выбор, как именно вы хотите себя чувствовать. Если бы не это, вы были бы беспомощны перед своим эмоциональным состоянием; оно было бы неразрывно связано с любым внешним событием этого мира, большинство из которых в конечном итоге вам не подвластны.

2. В большинстве случаев гнев вам не помощник. Он только парализует вас, и вы застываете в своей враждебности и не можете достичь продуктивных результатов. Вы почувствуете себя лучше, уделив особое внимание активному поиску творческих решений. Что вы можете сделать, чтобы справиться с трудностью или по крайней мере уменьшить вероятность того, что в будущем она выведет вас из строя? Такое отношение в определенной степени нейтрализует беспомощность и разочарование, которые будут разъедать вас, когда вы почувствуете, что не можете эффективно справляться с ситуацией.

Если найти решение невозможно, потому что раздражающая ситуация никак вам не подвластна, вы только расстроитесь от своего негодования, так почему бы не избавиться от него? Трудно, если не невозможно, одновременно чувствовать гнев и радость. Если вы считаете, что ваши моменты гнева особенно ценны и важны, подумайте об одном из самых счастливых моментов в жизни. Теперь спросите себя: сколько минут этого периода мира или ликования я готов обменять на разочарование и раздражение?

3. Мысли, которые порождают гнев, чаще всего содержат искажения. Исправление этих искажений снизит ваш гнев.

4. В конечном счете ваш гнев вызван вашим убеждением, что кто-то действует нечестно или какое-то событие несправедливо. Интенсивность гнева будет возрастать пропорционально тому, насколько серьезно вы воспринимаете происходящее как осознанное желание причинить вам зло.

5. Если вы научитесь видеть мир глазами других людей, вы часто будете удивлены, увидев, что с их точки зрения их действия не являются несправедливыми. В этих случаях несправедливость оказывается иллюзией, которая существует *только в вашем сознании*. Если вы готовы отказаться от нереалистичного представления о том, что ваши понятия об истине, правосудии и справедливости разделяют все, большая часть вашего негодования и разочарования исчезнет.

6. Другие люди обычно не чувствуют, что заслуживают вашего наказания. Поэтому возмездие вряд ли поможет достичь каких-либо положительных результатов во взаимодействии с ними. Ярость часто только вызывает дальнейшее ухудшение отношений и настраивает людей против вас, действуя как самосбывающееся пророчество. Даже если вы временно получаете то, чего хотите, любой краткосрочный выигрыш от таких враждебных манипуляций часто перевешивают долговременные обиды и возмездие со стороны людей, которых вы вынуждаете к чему-то. Никто не любит, когда его контролируют или заставляют. Вот почему система положительного подкрепления работает лучше.

7. По большей части гнев связан с защитой вашей самооценки, когда люди критикуют вас, не соглашаются с вами или не ведут себя так, как вы хотите. Такой гнев *всегда* неадекватен, потому что только ваши собственные негативные искаженные мысли могут заставить вас потерять самооценку. Каждый раз, когда вы обвиняете другого человека в своем чувстве никчемности, вы лишь обманываете себя.

8. Отчаяние – это следствие несбывшихся ожиданий. Поскольку событие, которое вызвало у вас чувство гнева и разочарования, произошло в «реальности», оно было «реалистичным». Ваше разочарование всегда связано с вашими *нереалистичными* ожиданиями. Вы имеете право попытаться влиять на реальность, чтобы привести ее в соответствие с ожиданиями, но это не всегда практично, особенно если эти ожидания представляют собой идеалы, которые не соответствуют распространенному понятию о человеческой природе. Самое про-

стое решение – *изменить* ваши ожидания. Вот несколько примеров нереалистичных ожиданий, которые приводят к разочарованию:

- а. Если я хочу чего-либо (любви, счастья, повышения и т. д.), я этого заслуживаю.
 - б. Если я много работаю над чем-то, я *должен* добиться успеха.
 - в. Другие люди *должны* стараться соответствовать моим стандартам и верить в мою концепцию «справедливости».
 - г. Я *должен* быстро и легко решать любые проблемы.
 - д. Если я хорошая жена, мой муж *обязан* любить меня.
 - е. Люди *должны* думать и действовать так, как это делаю я.
 - ж. Если я хорошо отношусь к людям, они *должны* отвечать взаимностью.
9. Настаивать на том, что вы имеете право злиться, – это просто детский каприз. Конечно, имеете! Испытывать гнев в нашей стране абсолютно законно. Самый главный вопрос в том, выигрываете ли вы от того, что сердитесь? Что получаете вы или мир от вашей ярости?
10. Гнев редко когда необходим, чтобы оставаться человеком. Неправда, что вы превратитесь в бесчувственного робота, если не будете злиться. Наоборот, избавившись от этой досадной раздражительности, вы почувствуете больший вкус к жизни, а также ощутите, как растет ваша радость, умиротворение и продуктивность. Вы испытаете чувство освобождения и ясности.

Глава 8

Как справиться с чувством вины

Ни одна книга о депрессии не будет полной без главы о чувстве вины. Какова функция вины? Писатели, духовные лидеры, психологи и философы веками пытаются ответить на этот вопрос. На чем основано чувство вины? Может, его породила концепция «первородного греха»? Или эдиповы incestные фантазии и другие табу, о которых говорил Фрейд? Является ли вина реалистичным и полезным компонентом человеческого опыта? Или это «бесполезная эмоция», без которой человечеству лучше было бы обойтись, как предполагают некоторые современные авторы из области популярной психологии?

Когда появилась вычислительная математика, ученые обнаружили, что теперь могут с легкостью решать сложные задачи на движение и ускорение, с которыми было крайне трудно справиться старыми методами. Когнитивная теория аналогичным образом дала нам своеобразный эмоциональный «вычислительный» инструмент, который облегчает продвижение через тернии философских и психологических вопросов.

Давайте посмотрим, что можно извлечь из когнитивного подхода. Вина – это эмоция, которую вы испытываете, когда у вас есть следующие мысли:

1. Я сделал то, что не должен был (или не сделал, что должен был), и это не соответствует моим моральным стандартам или понятиям о справедливости.

2. Такое «плохое поведение» показывает, что я плохой человек (или во мне есть склонность причинять вред, у меня испорченный характер, гнилое нутро и т. д.).

Идея о собственной «плохости» – основная причина чувства вины. Без нее действия, причиняющие вред, приводят к здоровому чувству раскаяния, но не вины. Раскаяние возникает из адекватного понимания того, что вы умышленно и необоснованно причинили вред себе или другому человеку, что нарушает ваши личные этические нормы. Раскаяние отличается от вины, потому что оно не подразумевает, что ваш проступок показывает, насколько вы плохой, злой или аморальный человек. Короче говоря, вы испытываете раскаяние или сожаление относительно своего поведения, тогда как чувство вины направлено на ваше «Я».

Если помимо чувства вины вы испытываете подавленность, стыд или тревогу, вы, вероятно, мысленно следуете одному из следующих предположений:

1. Мое «плохое поведение» делает меня неполноценным или бесполезным (эта интерпретация приводит к депрессии).

2. Если бы другие узнали, что я сделал, они бы начали презирать меня (эта мысль вызывает чувство стыда).

3. Мне могут отомстить, или меня могут наказать (эта мысль вызывает тревогу).

Самый простой способ оценить, благотворны или разрушительны эти чувства, – определить, содержат ли они какое-либо из десяти когнитивных искажений, описанных в главе 3. Если эти мыслительные ошибки присутствуют, ваша вина, тревога, подавленность или стыд, безусловно, неоправданны и нереалистичны. Я подозреваю, что вы обнаружите: многие из ваших негативных чувств на самом деле основаны на таких ошибках мышления.

Первое искажение, когда вы чувствуете себя виноватым, может заключаться в том, что вы сделали что-то неправильное. Возможно, так и есть, но, возможно, и нет. Является ли поведение, которое вы осуждаете в себе, на самом деле таким страшным, безнравственным, неправильным? Или вы *преувеличиваете* масштаб проблемы? Очаровательная медик-лаборант недавно принесла мне запечатанный конверт с листом бумаги, на котором написала о себе что-то настолько ужасное, что не могла сказать об этом вслух. Когда она с дрожью в руках передавала мне конверт, то взяла с меня обещание не читать это вслух и не смеяться над ней. Внутри было сообщение: «Я ковыряю в носу и ем козьяки!» Предчувствие катастрофы и ужас на ее

лице так разительно контрастировали с мелочью, написанной на листе бумаги, что мне стало смешно. Я потерял все профессиональное самообладание и рассмеялся. К счастью, она тоже от души рассмеялась и почувствовала облегчение.

Утверждаю ли я, что вы *никогда* не ведете себя плохо? Нет. Такая позиция была бы крайне нереалистичной. Я просто хочу подчеркнуть, что чем больше вы преувеличиваете масштаб ваших промахов, тем сильнее будут напрасные мучения и самоедство.

Второе ключевое искажение, которое приводит к чувству вины, – это стремление повесить на себя ярлык «плохого человека» из-за того, что вы сделали. Именно такое суеверное деструктивное мышление в Средние века приводило к охоте на ведьм! Возможно, вы действительно совершили какой-то плохой, злобный, обидный поступок, но нецелесообразно называть себя «плохим» или «испорченным», ведь так вы будете бесконечно расходовать энергию на переживания и самообвинение, а не на творческий поиск наилучшей стратегии решения проблем.

Другое распространенное искажение, провоцирующее чувство вины, – *персонализация*. Вы необоснованно принимаете на себя ответственность за то, чего не делали. Предположим, вы высказываете конструктивную критику своему парню, который реагирует на нее оборонительно и обижается. Вы можете обвинить себя в том, что он расстроился, и прийти к поспешному выводу, что ваш комментарий был неуместен. Фактически его расстроили его собственные негативные *мысли*, а не ваш комментарий. Более того, эти мысли, вероятно, искажены. Возможно, он подумал, что ваша критика подразумевает, что он недостаточно хорош, и сделал вывод, что вы его не уважаете.

И к тому же разве это вы вложили в его голову эту нелогичную мысль? Очевидно нет. Он сделал это сам, поэтому вы не можете взять на себя ответственность за его реакцию.

Поскольку когнитивная терапия утверждает, что именно мысли порождают чувства, вы можете прийти к нигилистическому выводу, что не можете никому причинить вреда, что бы вы ни делали, и, следовательно, у вас есть право творить *что угодно*. В конце концов, почему бы не уйти из семьи, не изменить жене или не обмануть делового партнера? Если они расстроены, это их проблема, это же их мысли, верно?

Нет! Здесь мы снова подчеркиваем важность понятия «когнитивные искажения». Покуда чувство расстройства вызвано у человека искаженными мыслями, вы можете сказать, что за свои страдания несет ответственность он сам. Если вы вините себя в боли этого человека, это ошибка персонализации. И напротив, если страдание человека вызвано достоверными, неискаженными мыслями, то оно является реальным и действительно может иметь внешнюю причину. Например, если вы ударите меня в живот, я наверняка подумаю: «Ты меня ударил! Больно, чтоб тебя!» В этом случае ответственность за мою боль лежит на *вас*, и ваше мнение, что вы причинили мне боль, никоим образом не является следствием искаженного восприятия. Ваше раскаяние и мой дискомфорт реальны и достоверны.

Неадекватные требования со словом «должен» – это прямой путь к чувству вины. Иррациональные требования к себе подразумевают, что вам следует быть совершенным, всезнающим или всемогущим. Подобные перфекционистские «правила жизни» вредят вам, создавая невозможные ожидания, и лишают гибкости. Один из подобных примеров: «Я всегда *должен* быть счастливым». И вот следствие такого правила: каждый раз, когда вы расстроены, вы чувствуете себя неудачником. Поскольку очевидно, что цель достичь вечного счастья нереалистична для любого человека, такое правило лишь вредит и подменяет собой настоящую ответственность за себя.

Другие неадекватные требования со словом «должен» основаны на предпосылке, что вы все знаете. Они предполагают, что вы обладаете всеми знаниями во вселенной и можете с абсолютной точностью предсказать будущее. Например, вы думаете: «Я не должен был идти на пляж в эти выходные, потому что начал заболеть гриппом. Какой же я дурак! Теперь мне так

плохо, что придется провалиться в постели в течение недели». Такие упреки нереалистичны, ведь вы не знали наверняка, что из-за похода на пляж состояние так сильно ухудшится. *Знай* вы это, поступили бы по-другому. Вы человек и приняли такое решение, позднее осознав, что ваша догадка оказалась неверной.

Третий вид требований со словом «должен» основан на предпосылке, что вы всемогущи. Они предполагают, что, подобно Богу, вы имеете безграничные возможности, можете контролировать себя и других людей и достигнуть какой угодно цели. Вы пропускаете теннисную подачу и вздрагиваете, восклицая: «Я *не должен* был пропустить этот удар!» А почему нет? Неужели ваша игра в теннис настолько превосходна, что вы не можете пропустить подачу?

Понятно, что эти три категории требований со словом «должен» создают неадекватное чувство вины, поскольку не опираются на разумные доводы.

Помимо искажений, отличить ненормальную вину от здорового чувства раскаяния или сожаления могут помочь еще несколько критериев. Это *интенсивность, продолжительность и последствия* ваших негативных эмоций. Давайте применим их для оценки невыносимого чувства вины состоящей в браке 52-летней учительницы гимназии по имени Дженис. В течение многих лет Дженис находилась в тяжелой депрессии. Ее проблема заключалась в том, что ее неотступно мучили воспоминания о двух случаях кражи в магазине, которые произошли, когда ей было 15. Ведя с тех пор абсолютно честную жизнь, она не могла перебороть память о тех двух инцидентах. Ей не давали покоя мысли, создающие чувство вины: «Я воровка, лгунья, плохой человек, я фальшивка». Агония ее вины была настолько сильна, что каждую ночь она молилась, чтобы Бог позволил ей умереть во сне. Каждое утро, просыпаясь живой, она испытывала горькое разочарование и говорила себе: «Я такой плохой человек, что даже Бог не хочет меня забрать». В отчаянии она зарядила пистолет мужа, направила его себе в сердце и нажала на курок. Оружие дало осечку. Она не взвела курок как надо. Дженис почувствовала окончательное фиаско: она даже не смогла себя убить! Бросив пистолет, она зарыдала от отчаяния.

Вина Дженис неоправданна не только из-за очевидных искажений, но и из-за *интенсивности, продолжительности и последствий* того, что она чувствовала и говорила себе. Ее чувства никак не похожи на здоровое раскаяние или сожаление по поводу воровства в магазине, это безответственное разрушение ее самооценки, которое ослепляет ее, не позволяет жить здесь и сейчас и не соответствует какому угодно реальному проступку. Последствия ее вины создают предельный парадокс: убеждение в том, что она плохой человек, вынудило ее совершить попытку самоубийства, самый разрушительный и бессмысленный поступок на свете.

Порочный круг вины

Даже если вы испытываете нездоровое чувство вины, основанное на искажениях, вы можете оказаться в ловушке иллюзии, что ваша вина оправданна, как только начинаете чувствовать себя виноватым. Такие иллюзии могут быть очень сильными и убедительными. Вот какими могут быть ваши рассуждения:

1. Я чувствую себя виноватым и достойным осуждения. Это означает, что я действительно плохой.

2. Поскольку я плох, я заслуживаю страдания.

Таким образом, вина убеждает вас в собственной негодности и приводит к еще большему чувству вины. Эта когнитивно-эмоциональная связь замыкает ваши мысли и чувства друг на друга. Вы попадаете в замкнутую систему, которую я называю «порочный круг вины».

Этот порочный круг подпитывается эмоциональным обоснованием (см. главу про когнитивные искажения). Вы автоматически предполагаете, что, поскольку чувствуете себя виноватым, *должно быть*, где-то потерпели неудачу и поэтому заслуживаете страдания. Вероятно, вы рассуждаете так: «Мне *плохо*, поэтому я наверняка *плохой*». Это иррационально, потому

что ваша ненависть к себе необязательно доказывает, что вы сделали что-то не так. Ваша вина только отражает ваше *мнение*, что вы вели себя плохо. *Возможно*, так и есть, но часто это далеко от истины. Например, детей часто наказывают без причины, когда родители устали, раздражены и неверно истолковывают их поведение. В этих условиях чувство вины, возникающее у ребенка, очевидно, не доказывает, что он или она совершили что-то такое уж ужасное.

Самобичевание только подпитывает цикл вины. Мысли, провоцирующие чувство вины, приводят к непродуктивным действиям, которые подкрепляют ваше убеждение о собственной негодности. Например, одна женщина-невролог, склонная испытывать чувство вины, пыталась подготовиться к сертификационному экзамену. Ей было трудно готовиться к тесту, и она чувствовала себя виноватой в том, что не училась как следует. Поэтому она каждый вечер тратила много времени, смотря телевизор, а в это время в ее голове крутились следующие мысли: «Я *не должна* смотреть телевизор. Я *должна* готовиться к экзамену. Я лентяйка. Я не заслуживаю быть врачом. Я слишком эгоистична. Я заслуживаю наказания». Эти мысли вызывали у нее огромное чувство вины. Затем она рассуждала так: «Эта вина только доказывает, что я ленивый, нехороший человек». Ее самобичевание и чувство вины только подпитывали друг друга.

Как и многие люди, склонные испытывать чувство вины, она придерживалась мысли, что если она сама себя достаточно накажет, то в конце концов это ее освободит. К сожалению, все наоборот. Вина просто истощала ее силы и подкрепляла убеждение в том, что она ленива и несостоятельна. Единственным результатом ее ненависти к себе стали навязчивые ночные набеги на холодильник, во время которых она объедалась мороженым или арахисовым маслом.

Порочный круг, в который она попала, показан на рисунке 8.1. Ее негативные мысли, чувства и поведение вместе создавали саморазрушительную, жестокую иллюзию того, что она была «плохой» и не могла контролировать себя.



Рис. 8.1. Самокритичные мысли женщины-невролога породили такое сильное чувство вины, что у нее возникли трудности при подготовке к сертификационному экзамену. Прокрастинация только усиливала ее убеждение в том, что она плохая и заслуживает наказания. Это еще больше подрывало ее мотивацию к решению проблемы

Вина – это безответственно

Если вы действительно сделали что-то неуместное или вредное, следует ли из этого, что вы заслуживаете страдания? Если вы чувствуете, что ответ на этот вопрос положительный,

спросите себя: «Как долго я должен страдать? День? Год? Всю оставшуюся жизнь?» Какой приговор вы решите вынести себе? Готовы ли вы прекратить собственное страдание и перестать мучить себя, когда срок вашего приговора истечет? Это по крайней мере было бы *ответственной* формой наказания, ограниченного во времени. Но для начала ответьте, в чем смысл истязать себя чувством вины? Если вы совершили ошибку и причиняете вред, ваша вина волшебным образом не отменит ошибку. Она не ускорит процесс обучения, не снизит вероятность того, что в будущем вы снова ее совершите. Другие люди не будут любить и уважать вас больше, потому что вы чувствуете себя виноватым и принижаете себя таким образом. Вина не приведет к продуктивной жизни. Так в чем смысл?

Многие спрашивают: «Но как я могу вести себя в соответствии с моральными принципами и контролировать свои импульсы, если не чувствую вины?» Это подход тюремного надзирателя. Видимо, вы считаете, что настолько злонамеренны и неконтролируемы, что должны постоянно наказывать себя, чтобы не сорваться. Конечно, если ваше поведение причиняет вред другим, небольшая доза мучительных угрызений совести лучше поможет вам осознать последствия ваших действий, чем нейтральное, эмоционально не окрашенное признание проступка. Но без сомнений, *никому* никогда не помогало считать себя плохим человеком. Чаще всего убеждение в собственной негодности лишь способствует дальнейшему «плохому» поведению.

Перемена и обучение происходят быстрее, когда вы: а) осознали, что произошла ошибка, и б) разрабатываете стратегию устранения проблемы. Вы значительно облегчите процесс, если будете относиться к себе с любовью и расслабитесь. А чувство вины будет только мешать.

Например, иногда пациенты критикуют меня за то, что я позволил себе резкий комментарий, вызвавший у них неправильный ход мыслей. Эта критика обычно причиняет мне боль и вызывает чувство вины, только если в ней есть доля правды. Если я чувствую вину и называю себя «плохим», я, как правило, реагирую оборонительно. У меня возникает желание отрицать ошибку, оправдывать ее или переходить в контратаку, потому что отвратительно чувствовать себя «плохим человеком». Это затрудняет признание своей ошибки и ее исправление. Если, напротив, я не ругаю себя и не чувствую, что мое чувство собственного достоинства ущемлено, мне легко признать ошибку. Тогда я с легкостью исправлю проблему и чему-то научусь. Чем меньше чувство вины, тем эффективнее я справляюсь с ситуацией.

Таким образом, если вы совершили ошибку, надо распознать ее, извлечь урок и изменить ситуацию. Помогает ли здесь чувство вины? Я в это не верю. Вместо того чтобы помочь признать собственную ошибку, вина только запутывает следы. Вы не хотите слышать никакой критики. Вы не можете вынести собственных ошибок, потому что они вызывают ужасные ощущения. Вот почему вина непродуктивна.

Вы можете возразить: «Как я могу узнать, что сделал что-то неправильно, если не чувствую себя виноватым? Вдруг я начну предаваться слепым бесчинствам, неконтролируемому, деструктивному эгоизму, если не буду испытывать вину?»

Все возможно, но я, честно говоря, сомневаюсь. Вы можете заменить чувство вины на более осознанную основу морального поведения – эмпатию. Эмпатия – это способность наглядно представить последствия вашего поведения, как хорошие, так и плохие. Это умение осознать влияние ваших поступков на вас и на других людей, и чувствовать обоснованную, искреннюю печаль и сожаление, не обзывая себя плохим по своей сути. Эмпатия создает необходимый мысленный и эмоциональный климат, позволяющий регулировать поведение в нравственном и самообучающемся ключе, без необходимости использовать хлыст в виде чувства вины.

Используя следующие критерии, вы можете легко определить, являются ли ваши чувства нормальным и здоровым раскаянием или саморазрушительным, искаженным чувством вины. Спросите себя:

1. Сделал ли я что-то «плохое», «несправедливое», нанес обиду сознательно и намеренно? Или я необоснованно требую от себя быть совершенным, всезнающим или всемогущим?

2. Обзываю ли я себя из-за этого *плохим* или *гадким* человеком? Содержат ли мои мысли и другие когнитивные искажения, такие как преувеличение, сверхобобщение и т. д.?

3. Реалистично ли мое сожаление или раскаяние? Вытекает ли оно из эмпатического осознания негативных последствий моих действий? Адекватны ли интенсивность и продолжительность моей болезненной эмоциональной реакции совершённом поступку?

4. Готов ли я извлечь урок из своей ошибки? Что я делаю для этого? Думаю ли, как исправить сложившуюся ситуацию? Или ною, прокручивая в мыслях произошедшее? А может, неоправданно наказываю себя?

Теперь давайте рассмотрим некоторые методы, которые помогут вам избавиться от неуместного чувства вины и укрепить уважение к себе.

1. *Дневник записи автоматических мыслей.* В предыдущих главах вы ознакомились с дневником записи автоматических мыслей, помогающим преодолеть низкую самооценку и чувство непригодности. Этот метод изящно справляется с множеством нежелательных эмоций, включая чувство вины. Запишите событие, которое вызывает у вас чувство вины, в столбце «Ситуация». Например: «Я грубо ответил коллеге» или «Вместо того, чтобы внести десять долларов, я выбросил призыв о сборе средств среди выпускников в корзину для мусора». Затем «настройтесь» на голос тирана в голове и запишите конкретные обвинения, вызывающие чувство вины. Наконец, выявите искажения и запишите более объективные мысли. Вам станет легче.

Пример такой работы показан в таблице 8.1. Ширли была чувствительной молодой женщиной, которая решила переехать в Нью-Йорк, чтобы начать карьеру актрисы. Проведя долгий и утомительный день в поисках квартиры, они с матерью отправились на поезде обратно в Филадельфию. Сев в поезд, они обнаружили, что питание не предусмотрено. Мать Ширли стала жаловаться на отсутствие обслуживания, и Ширли почувствовала, как ее поглощает чувство вины и волна самокритики. Когда она записала мысли, вызывающие вину, и дала им ответ, то испытала существенное облегчение. Она рассказала мне, что, справившись с чувством вины, избежала истерики, которую обычно закатывала в подобных неприятных ситуациях (см. табл. 8.1).

2. *Техники нейтрализации требований к себе.* Вот некоторые методы для нейтрализации иррациональных требований со словом «должен», которые вы себе предъявляете. Во-первых, спросите себя: «Кто сказал, что я должен? Где это написано?» Смысл в том, чтобы вы осознали, что критикуете себя неоправданно. В конечном счете именно вы устанавливаете свои собственные правила. Как только вы увидели, что правило не приносит вам пользы, вы имеете право его пересмотреть или отменить. Предположим, вы говорите себе, что должны быть в состоянии сделать вашего супруга или супругу постоянно счастливым. Если из опыта вы поняли, что это нереалистично и бесполезно даже пытаться, то можно переписать это правило, приблизив его к реальности. Например: «Я могу иногда делать супруга счастливым, но, конечно, не все время. В конечном счете его счастье зависит от него самого. И я не более совершенен или совершенна, чем он. Поэтому не буду ждать постоянной благодарности за то, что я делаю».

Принимая решение о том, насколько полезно то или иное правило, спросите себя: «В чем преимущества и недостатки этого правила?», «Как требование *всегда* делать супруга счастливым, помогает мне и какова цена такого убеждения?». Вы можете оценить соотношение плюсов и минусов этого внутреннего правила, используя две колонки, как показано в таблице 8.2.

Еще один простой, но эффективный способ спастись от завышенных требований к себе подразумевает замену слова «должен» на другие, также с помощью техники двух колонок. Для этого хорошо подходят выражения «Было бы хорошо, если» или «Если бы я мог, я бы...».

Они часто оказываются более реалистичными и не так расстраивают. Например, вместо «Я *должен* делать мою жену счастливой» вы могли бы сказать «*Было бы здорово, если бы я смог* сделать жену счастливой, потому что она расстроена. Я могу спросить, чем она расстроена, и подумать, чем я, возможно, смогу помочь». Или вместо «Я *не должен* был есть мороженое», вы можете сказать: «Было бы лучше, если бы я не ел это мороженое, но мой поступок – это еще не конец света».

Таблица 8.1

Ситуация	Эмоции	Мысль, провоцирующая чувство вины	Когнитивные искажения	Рациональный ответ	Результат
Мама очень устала, и из-за того, что она плохо ориентируется в расписании, мы сели на поезд без удобств	Крайняя степень вины; отчаяние; гнев; жалость к себе	1. Боже, мама сегодня ездила со мной по всему Нью-Йорку, а теперь даже не может попить, потому что я <i>действительно не объяснила ей, чем отличаются поезда</i> . Я должна была объяснить, что «без еды» означает в том числе отсутствие снеков	1. Персонализация; негативный фильтр; утверждение со словом «должен»	1. Я переживаю за маму, но поезд идет всего полтора часа. Я думала, что объяснила всё. Полагаю, мы все иногда делаем ошибки	Существенное облегчение
		2. Теперь я чувствую себя ужасно. Какая же я эгоистка	2. Эмоциональное обоснование	2. Я расстроена больше, чем мама. Что сделано, то сделано. Не стоит горевать над тем, чего уже не исправишь	
		3. Почему я всегда всё порчу?	3. Сверхобобщение, персонализация	3. Я не всё порчу, и я не виновата в том, что она не поняла	
		4. Она так добра ко мне, а я паршивка	4. Ярлык, мышление «всё или ничего»	4. Один случай не делает меня паршивкой	

Таблица 8.2

**Преимущества и недостатки требования
«Я всегда должен делать супругу счастливой»**

Преимущества	Недостатки
1. Когда она счастлива, я буду чувствовать, что делаю всё правильно	1. Когда она несчастна, я чувствую свою вину
2. Я буду очень стараться быть хорошим мужем	2. Она может манипулировать мной посредством чувства вины. В любой момент, пожелав сделать что-то по-своему, она может притвориться несчастной, и я буду так плохо себя чувствовать, что уступлю
	3. Так как она чувствует себя несчастной довольно часто, я часто чувствую себя неудачником. Поскольку ее несчастное состояние часто не имеет никакого отношения ко мне, всё это просто пустая трата сил
	4. В итоге я буду обижен на нее за то, что парадоксальным образом мое настроение зависит от нее!

И еще один метод – показать себе, что ваше требование не соответствует действительности. Например, когда вы говорите «Я не должен был делать этого», вы предполагаете: 1) что действительно не должны были этого делать и 2) вам поможет, если вы себе об этом скажете. «Метод реальности» раскроет, к вашему удивлению, что истина строго противоположна: а) на самом деле вы *должны были* сделать именно то, что сделали и б) вам будет больно, если вы скажете себе, что *не должны были* этого делать.

Не верите? Приведу пример. Допустим, вы пытаетесь соблюдать диету, но вдруг съели мороженое. Появляется мысль: «Я *не должен был* есть мороженое». Теперь я хочу, чтобы вы отстаивали свою точку зрения, что *не должны были* его есть, а я постараюсь опровергнуть ваши аргументы. Следующий разговор смоделирован на основе реального, и, я надеюсь, вы найдете его таким же восхитительным и полезным, каким он показался мне.

Д э в и д. Я понимаю, что вы на диете и съели мороженое. Я считаю, вы *должны были* его съесть.

В ы. О нет. Это невозможно. Я *не должен был* есть его, потому что я соблюдаю диету. Понимаете, я пытаюсь похудеть.

Д э в и д. Ну, я считаю, вы *должны были* съесть мороженое.

В ы. Бернс, вы не понимаете? Я *не должен был* этого делать, потому что пытаюсь похудеть. Вот что я стараюсь вам сказать. Как я могу похудеть, если ем мороженое?

Д э в и д. Но вы же его съели.

В ы. Да. В этом-то и проблема. Я *не должен* был этого делать. Понимаете, о чем я?

Д э в и д. И, видимо, вы утверждаете, что «все должно было быть иначе». Но все случилось так, как случилось. И вещи обычно происходят так, как происходят, по веской причине. Как вы думаете, почему вы сделали то, что сделали? Почему вы съели мороженое?

В ы. Ну, я был расстроен и нервничал, и вообще я свинья.

Д э в и д. Хорошо, вы были расстроены и нервничали. Бывает ли в вашей жизни такое, что вы начинаете есть, когда расстроены или нервничаете?

В ы. Да. Все так. Я никогда не отличался выдержкой.

Д э в и д. Значит, следовало бы ожидать, что на прошлой неделе, разнервничавшись, вы сделали то, что привыкли делать, верно?

В ы. Да.

Д э в и д. Тогда разве не разумно было бы заключить, что вы должны были это сделать, потому что такова ваша очень давняя привычка?

В ы. Мне кажется, вы говорите мне, что я *должен* объедаться мороженым и превратиться в жирную свинью или что-то подобное.

Д э в и д. Как же с вами сложно! Нет, я не говорю вам вести себя как свинья и не рекомендую сохранять вредную привычку есть, когда вы расстроены. Я говорю, что из одной проблемы вы создаете две. Первая проблема в том, что вы действительно нарушили диету. Если вы собираетесь похудеть, это замедлит ваш прогресс. Вторая проблема заключается в том, что вы слишком суровы к себе. И эта вторая головная боль вам не нужна.

В ы. Итак, вы говорите, что, поскольку у меня есть привычка заедать беспокойство, это было предсказуемо. И пока я не освою некоторые методы изменения привычек, я продолжу это делать.

Д э в и д. Я бы и сам не сказал лучше!

В ы. Поэтому я *должен был* съесть мороженое, потому что еще не изменил свою привычку. Пока привычка остается, я *буду* и *должен* переедать, когда нервничаю. Я понимаю, что вы имеете в виду, и чувствую себя намного лучше. Кроме одного, доктор. Как мне прекратить это делать? Можно ли разработать более продуктивные стратегии?

Д э в и д. Можно мотивировать себя кнутом или пряником. Когда вы все время говорите себе «Я *должен* это делать» или «Я *не должен* этого делать», вас затягивает в «должливый» подход к жизни, словно в болото. И вы уже знаете, чем это кончится – эмоциональным запором. Если вы предпочитаете сдвинуть ситуацию с мертвой точки, предлагаю мотивировать себя вознаграждением, а не наказанием. Возможно, так будет эффективнее.

Когда я пытался скинуть вес, то использовал диету «Мармелад и пончики». Жевательный мармелад и пончики с глазурью – два моих любимых лакомства. Я обнаружил, что труднее всего было контролировать прием пищи вечером, когда занимался или смотрел телевизор. Меня одолевало непреодолимое желание съесть мороженое. Итак, я сказал себе, что если буду контролировать это желание, то утром могу вознаграждать себя большим, свежим пончиком с глазурью, а вечером – мармеладками. Я концентрировался на том, насколько они хороши на вкус, и это помогало забыть о мороженом. Более того, у меня было правило, что, если я *все-таки* срывался и съедал мороженое, я *все равно* мог съесть свои мармеладки и пончик как вознаграждение за честную попытку или как утешение после неудачи. В любом случае это сработало, и я скинул более 50 фунтов.

Также я составил следующую логическую цепочку.

А. Люди, придерживающиеся диеты, время от времени срываются.

Б. Я человек.

В. Соответственно, я *должен* время от времени срывать.

Это мне тоже очень помогло. Я позволил себе объедаться сладким в выходные, и при этом чувствовал себя хорошо. Обычно я терял больше веса в течение недели, чем набирал по выходным, поэтому в целом я похудел, наслаждаясь любимыми сладостями. Каждый раз, нарушая диету, я не допускал самокритики или чувства вины из-за промахов. Я назвал свою диету «Объедайся чем хочешь, когда хочешь, не чувствуя вины и наслаждаясь едой». Это было так весело, что я даже почувствовал легкое разочарование, когда наконец добился нужного веса. На самом деле я после этого скинул еще десять фунтов, потому что диета приносила мне огромное удовольствие. Я считаю, что ключевую роль играют правильное *отношение* и положительные *чувства*. С ними вы можете свернуть горы – например, горы лишних килограммов.

Главное, что удерживает вас, когда вы пытаетесь избавиться от вредной привычки, например от переедания, курения или избыточного употребления алкоголя, – это внутреннее убеждение, что вы потеряли над собой контроль. Причина потери чувства контроля – требования со словом «должен». Они вас подавляют. Предположим, вы пытаетесь воздержаться от мороженого. И вот вы смотрите телевизор и говорите себе: «Я же *должен* учиться и *не должен* есть мороженое». Теперь спросите себя: «Как я себя чувствую, когда говорю себе это?» Я думаю, вы знаете ответ: вы начинаете нервничать и чувствовать себя виноватым. И что вы делаете тогда? Вы идете и едите мороженое! Вот в чем дело. Причина, по которой вы едите мороженое, заключается в том, что говорите себе, что не должны этого делать! Затем вы пытаетесь похоронить свою вину и беспокойство под еще большим количеством еды.

Следующий простой способ избавиться от слова «должен» – это использование наручного счетчика. Как только вы убедитесь, что утверждения со словом «должен» не идут вам на пользу, можете начать их считать. Каждый раз, говоря себе «должен», нажимайте кнопку счетчика. Если вы будете это делать, обязательно разработайте систему ежедневных вознаграждений за подсчет. Чем больше требований вы отследили, тем большей награды заслуживаете. Через несколько недель ежедневное количество ваших «должен» начнет снижаться, и вы заметите, что гораздо реже испытываете вину.

Другой метод помогает справиться с недоверием. Вы готовы поверить, что без всех этих требований просто одичаете, начнете крушить, убивать и даже пожирать мороженое? Как это проверить? Спросите себя, был ли в вашей жизни период, когда вы были счастливы, чувствовали себя адекватным, реализованным, продуктивным и держали себя в руках. Обдумайте это в течение минуты, прежде чем читать дальше, и убедитесь, что живо это представили. Теперь спросите себя: «Изводил ли я себя в то время словом “должен”?» Полагаю, ваш ответ будет отрицательным. Теперь скажите, творили ли вы в этот момент дикие, ужасные вещи? Я думаю, сейчас вы осознаете, что были свободны от всяких «должен» и при этом контролировали себя. Это доказывает, что вы можете вести продуктивную, счастливую жизнь без всех этих требований.

Вы можете проверить эту гипотезу, поэкспериментировав ближайшие пару недель. Попробуйте снизить количество требований к себе, используя различные методы, а затем посмотрите, что произошло с вашим настроением и самоконтролем. Думаю, вы будете довольны.

Еще один верный способ – это техника экзорцизма навязчивых идей. Выделяйте по две минуты три раза в день, чтобы прочесть вслух все самообвинения и требования со словом «должен»: «Я *должен был* сходить на рынок, пока он не закрылся», «Я *не должен был* показываться в загородном клубе», «Я никудышный человек» и т. д. Просто выпаливайте подряд всю самую оскорбительную самокритику, которую только можете выдумать. Может быть, особенно полезно будет записать ее в тетрадь или сделать аудио. Позже прочитайте это вслух или

прослушайте запись. Я думаю, это поможет вам понять, насколько нелепы эти утверждения. Постарайтесь употреблять слово «должен» только в течение этих запланированных периодов, чтобы они не беспокоили вас в другое время.

Еще один способ борьбы с «должен» заключается в том, чтобы столкнуться с ограниченностью своих знаний. Когда я рос, то часто слышал, как люди говорили: «Учитесь принимать свои ограничения, и вы станете счастливее» – но никто так и не удосужился объяснить, что это значит или как это сделать. Кроме того, это всегда звучало немного обидно, как будто на самом деле они имели в виду: «Пойми, какой ты на самом деле второсортный неудачник».

Вообще-то, это не так уж и плохо. Предположим, вы часто вспоминаете прошлое и жалуете о своих ошибках. Например, просматривая финансовый раздел газеты, вы говорите себе: «Я не должен был покупать эти акции. Они упали на два пункта». Чтобы выпутаться из этой ловушки, спросите себя: «Погоди, разве, покупая эти акции, я знал, что они упадут в цене?» Подозреваю, вы скажете «нет». Теперь спросите себя: «Если бы я знал, что они упадут в цене, я бы купил их?» И вы снова ответите «нет». То есть фактически вы говорите, что если бы вы знали это в тот момент, то поступили бы иначе. Чтобы знать такое наверняка, надо уметь предсказывать будущее с абсолютной точностью. Можете ли вы предсказывать будущее с абсолютной точностью? Ваш ответ опять будет отрицательным. У вас есть два варианта: либо принять себя как несовершенного человека с ограниченными знаниями и осознать, что будете иногда ошибаться, либо бесконечно ненавидеть себя за это.

Еще один эффективный способ борьбы с собственными требованиями к себе – спросить: «Почему это я должен?» Затем вы можете опровергнуть доказательства, которые сами приведете, и увидеть ошибочность логики. Так вы сможете выявить корень абсурда, присущего вашему требованию. Предположим, вы нанимаете кого-то, чтобы подстричь газон, покрасить что-то и т. д. Когда этот человек предъявляет счет, сумма оказывается выше, чем вы думали в начале, но он как-то убедительно это обосновывает, поэтому вы соглашаетесь и в конечном итоге платите по его расценкам. Вы чувствуете, что вами воспользовались. Вы начинаете ругать себя за то, что не настояли на своем. Давайте разыграем ситуацию, где вы – тот бедняга, которого облапошили (и который явно переплатил).

В ы. Вчера я *должен был* сказать этому парню, что его цена слишком высока.

Д э в и д. Вы должны были сказать, чтобы тот назвал более низкую цену?

В ы. Да. Я *должен был* вести себя более напористо.

Д э в и д. Почему вы *должны были* повести себя по-другому? Я согласен с тем, что в ваших интересах было бы защищать свою позицию. Вы можете поработать над развитием навыков уверенного поведения, чтобы в будущем поступать в подобных ситуациях иначе. Но вопрос в том, почему вчера вы *должны были* действовать более эффективно?

В ы. Ну, потому что я всегда позволяю людям использовать меня.

Д э в и д. Хорошо, давайте посмотрим на вашу цепочку рассуждений. «Так как я всегда позволяю людям использовать меня, вчера я *должен был* поступить более напористо». Не кажется ли вам это утверждение слегка нелогичным? Есть ли в таких рассуждениях нечто сомнительное?

В ы. Хммм... Дайте подумать. Во-первых, не совсем верно, что я *всегда* позволяю людям использовать меня. Это сверхобобщение. Иногда я получаю то, чего хочу. На самом деле иногда я могу быть довольно требовательным. Более того, *если бы* даже мной *всегда* пользовались в определенных ситуациях, из этого следовало бы, что я *должен был* повести себя именно так. Это же моя привычка. Пока я не освою новые способы взаимодействия с людьми, я, вероятно, продолжу сталкиваться с этой проблемой.

Д э в и д. Отлично. Я сам бы не сказал лучше. Я вижу, вы, как губка, впитываете все, что я рассказывал вам о неадекватных требованиях к себе! Я надеюсь, что *все* мои читатели так же умны и внимательны, как вы! Есть ли другие причины, по которым вы считаете, что *должны были* поступить иначе?

В ы. Что ж, дайте подумать. Вот, например: я *должен был* вести себя более напористо, тогда мне не пришлось бы переплачивать?

Д э в и д. Хорошо. А каков будет рациональный ответ на это? Что нелогичного в этом утверждении?

В ы. Ну, так как я человек, я не всегда буду поступать правильно.

Д э в и д. Именно. Вам может помочь следующая логическая цепочка. Первая предпосылка: все люди совершают ошибки, например иногда платят слишком много, когда в этом нет необходимости. Тут вы со мной согласны?

В ы. Да.

Д э в и д. А кто вы такой?

В ы. Я – человек.

Д э в и д. И что из этого следует?

В ы. Что я должен ошибаться.

Д э в и д. Верно.

Этих техник устранения неадекватных требований к себе должно хватить. Упс! Я только что попался сам! Позвольте сказать по-другому – будет здорово, если эти методы окажутся для вас полезными. Я думаю, вы обнаружите, что, снизив градус мысленной тирании, вы почувствуете себя лучше, потому что не будете ругать себя. Вместо чувства вины вы можете направить свою энергию на необходимые изменения и повышение самоконтроля и продуктивности.

3. *Научитесь стоять на своем.* Один из больших недостатков склонности к чувству вины – это то, что другие могут и будут использовать эту вину, чтобы манипулировать вами. Если вы чувствуете, что обязаны угождать всем, ваша семья и друзья могут принуждать вас к тому, что не будет в ваших лучших интересах. Приведем простой пример: сколько приглашений на вечеринки вы принимаете без особого желания, лишь бы кого-то не обидеть? В этом случае цена, которую вы платите за ответ «да», если в действительности предпочли бы сказать «нет», невелика. Вы только потратите впустую вечер. И в этой ситуации есть выгода. Вы избежите чувства вины и сможете доказать себе, какой вы невероятно милый человек. Но если вы попытаетесь отклонить приглашение, разочарованный хозяин вечеринки может сказать: «Но мы ждем тебя. Ты хочешь сказать, что подведешь нашу старую банду? Ой, да брось». И что вы *на это* ответите? Что почувствуете?

Ваше навязчивое стремление угодить другим становится более трагичным, когда вашими решениями настолько сильно руководит чувство вины, что вы оказываетесь в ловушке и чувствуете себя несчастным. Ирония заключается в том, что, если кто-то манипулирует вашим чувством вины и принуждает к чему-то, в конечном итоге это вредит не только вам, но и тому человеку. Хотя вы соглашаетесь на такие уступки из лучших побуждений, их негативные последствия неизбежны.

Например, Маргарет – женщина 27 лет в удачном браке, чей брат, страдающий от избыточного веса и пристрастия к азартным играм, привык использовать ее разными способами. Он брал взаймы, когда ему не хватало денег, и часто забывал вернуть долг. В те периоды, когда он приезжал в город (часто на несколько месяцев), он считал, что имеет право каждый день ужинать с ее семьей, опустошать их бар и кататься на ее новой машине, когда ему вздумается. Она пыталась объяснить свои уступки так: «Если я попрошу его о помощи, он сделает то же самое для меня. В конце концов, любящий брат и сестра *должны* выручать друг друга. И кроме того, если я попытаюсь сказать ему “нет”, он вспылит, и я могу потерять его. Тогда я почувствую, что сделала что-то не так».

В то же время она видела негативные последствия постоянных уступок: 1) она поддерживала его саморазрушительный образ жизни и зависимость от азартных игр; 2) она чувствовала, что загнана в ловушку и ею пользуются; 3) основой отношений была не любовь, а шантаж – она постоянно говорила «да» в ответ на его требования, чтобы избежать его вспышек гнева и собственного чувства вины.

Мы с Маргарет разыграли ситуацию с машиной, чтобы она смогла научиться говорить «нет» и стоять на своем тактично, но уверенно. Я сыграл роль Маргарет, а она – своего брата.

Б р а т (*которого играет Маргарет*). Тебе сегодня нужна будет машина?

М а р г а р е т (*которую играю я*). Пока я никуда не собираюсь.

Б р а т. Не возражаешь, если я одолжу ее?

М а р г а р е т. Я бы предпочла, чтобы ты этого не делал.

Б р а т. Почему нет? Ты же не собиралась никуда ехать. Она просто будет стоять на месте.

М а р г а р е т. Ты считаешь, что я обязана тебе ее одолжить?

Б р а т. Ну, я бы сделал то же самое для тебя, если бы у меня была машина и тебе бы она понадобилась.

М а р г а р е т. Я рада, что ты так думаешь. Хотя я не планирую использовать машину, я бы все же хотела иметь ее под рукой, если соберусь куда-нибудь позже.

Б р а т. Но ты не собираешься никуда ехать! Разве в детстве нас не учили *помогать* друг другу?

М а р г а р е т. Да, учили. Ты думаешь, это означает, что я всегда должна говорить тебе «да»? Мы многое делаем друг для друга. Ты часто пользовался моей машиной, и теперь я буду чувствовать себя более комфортно, если бы ты озаботился собственным транспортом.

Б р а т. Она нужна мне буквально на час, и я сразу же верну ее, если она тебе понадобится. Это очень важно, и место находится всего в полумиле отсюда, так что машине ничего не будет от этой поездки, не волнуйся.

М а р г а р е т. Кажется, это для тебя действительно важно. Возможно, ты придумаешь другой способ добраться туда. Может, ты пойдешь пешком?

Б р а т. Ах вот как! Если ты так ко мне относишься, больше не подходи *ко мне* с просьбой об одолжении!

М а р г а р е т. Похоже, ты злишься, потому что я не делаю то, что ты хочешь. Ты чувствуешь, что я всегда должна говорить тебе «да»?

Б р а т. Ох уж эта твоя философия! К черту! Я отказываюсь слушать эту чушь! (*Приходит в бешенство.*)

М а р г а р е т. Хорошо, давай не будем больше говорить об этом. Может быть, через пару дней ты будешь в настроении поговорить. Думаю, нам есть что обсудить.

После этого диалога мы поменялись ролями, чтобы Маргарет приобрела больше уверенности. Играя роль ее брата, я вел себя настолько несносно, насколько мог, и она научилась отвечать мне. Эта практика укрепила ее храбрость. Она чувствовала, что полезно помнить о некоторых принципах, когда брат прибегает к манипуляциям. Вот эти принципы: 1) можно напомнить ему, что она имеет право не говорить «да» в ответ на любое его требование; 2) можно найти зерно истины в его аргументах (техника обезоруживания), чтобы остудить его негодование, но затем вернуться к доводу, что любовь не означает постоянных уступок; 3) следует отстаивать свою твердую, решительную и бескомпромиссную позицию настолько тактично, насколько это возможно; 4) не следует вестись на его роль слабого, неадекватного

маленького мальчика, который не может стоять на своих ногах; 5) не следует реагировать на его гнев, испытывая злость на саму себя, потому что это только подкрепит его убеждение в том, что он стал жертвой жестокой, эгоистичной ведьмы; 6) придется рискнуть, что он временно отдалится, будет саботировать общение и отказываться увидеть ее точку зрения – в таком случае следует позволить ему взбеситься, но можно сообщить, что она хотела бы обсудить с ним кое-что позже, когда он будет в настроении общаться.

Когда Маргарет решила дать ему отпор, то обнаружила, что это не так уж тяжело, как она себе представляла. Ей показалось, что брату, напротив, легчало, и он начал вести себя взрослее, когда она выстроила границы в отношениях.

Если вы решите применить эту технику, вам придется решительно стоять на своем, потому что ваш оппонент попытается сделать вид, что вы смертельно ранили его, не уступив просьбам. Помните, что боль, которую вы причините, не следуя вашим собственным интересам, будет намного больше.

Ключ к успеху – заблаговременная практика. Попросите друга помочь вам; как правило, друзья только рады разыграть с вами ситуацию и дать полезную обратную связь. Если такого человека нет поблизости или вы слишком стесняетесь попросить об этом, напишите воображаемый диалог. Вам придется пройти долгий путь, прежде чем в мозгу сформируются соответствующие нейронные цепи и вам хватит смелости и умения сказать «нет» дипломатично, но настойчиво, и закрепить навык на практике, когда наступит подходящий момент!

4. Как противостоять нытью. Это один из самых удивительных и поразительно эффективных методов в этой книге. Он работает как амулет в тех ситуациях, когда нытье, жалобы и ворчание другого человека, как правило, любимого и близкого, заставляют вас чувствовать себя расстроенным, виноватым и беспомощным. Типичная схема работает следующим образом: человек жалуется вам на что-то или на кого-то. Вы чувствуете искреннее желание помочь, поэтому предлагаете что-то сделать. Человек сразу же отвергает ваше предложение и продолжает жаловаться. Вы напрягаетесь, так как почувствовали себя бесполезным, поэтому стараетесь еще больше, вносите другое предложение – и получаете такую же реакцию. В тот момент, когда вы пытаетесь уйти от разговора, другой человек намекает, что вы бросаете его или ее, и вас переполняет чувство вины.

ШИБА жила с матерью, пока оканчивала магистратуру. ШИБА любила свою мать, но ее постоянные рассказы о разводе, нехватке денег и т. д. были так невыносимы, что девушка обратилась за помощью. Я обучил ее данной технике борьбы с нытьем на первой сессии. Мы работали следующим образом: независимо от того, что говорила мать, ШИБА должна была найти способ согласиться (техника обезоруживания), а затем, вместо того чтобы давать советы, сказать какие-то поддерживающие слова матери. Сначала этот подход очень удивил ШИБУ и показался ей довольно странным, потому что радикально отличался от ее обычной реакции. В следующем диалоге я попросил ШИБУ сыграть роль матери, а я играл ее саму, демонстрируя эту технику.

ШИБА (в роли матери). Знаешь, на суде по делу о разводе выяснилось, что твой отец продал свою долю в бизнесе. Так что я узнала обо всем последней!

ДЕВИД (в роли ШИБЫ). Да, все верно. Ты не слышала об этом до судебного разбирательства! Ты действительно заслуживаешь большего.

ШИБА. Я не знаю, где теперь достать денег. Как мне оплатить учебу твоих братьев в колледже?

ДЕВИД. Это и правда проблема. У нас недостаточно денег.

ШИБА. Эта выходка – в духе твоего отца. У него просто голова как-то неправильно работает.

Д э в и д. У него никогда не получалось как следует рассчитать бюджет. У тебя это выходит гораздо лучше.

Ш и б а. Вот паршивец! Мы на грани бедности. А если я заболею? Мы все окажемся в ночлежке.

Д э в и д. Ты права! Жить в ночлежке *вообще* не здорово. Полностью с тобой согласна.

Шибя сообщила, что в роли матери ей было вовсе «не так увлекательно» жаловаться на жизнь, потому что я во всем с ней соглашался. Чтобы закрепить технику, мы поменялись ролями.

На самом деле именно ваше желание *помочь* жалобщику поддерживает неэффективное и однообразное взаимодействие. Как ни парадоксально, когда вы соглашаетесь с пессимистическим нытьем, человек быстро теряет запал. Возможно, следующее объяснение прояснит для вас причины этого. Когда люди ноют и жалуются, они обычно чувствуют раздражение, подавленность и неуверенность в себе. Когда вы пытаетесь *помочь* им, ваши слова звучат для них как критика, так как подразумевают, что сами они не справляются с проблемой. Напротив, когда вы соглашаетесь с ними и добавляете комплимент, они чувствуют, что их *поддерживают*, и становятся более расслабленными и спокойными.

5. *Метод Мури*. Полезную модификацию этой техники предложил Стерлинг Мури, блестящий студент-медик из Британии, который учился в нашей группе в Филадельфии и был моим напарником во время сеансов терапии летом 1979 г. Он работал с 55-летней женщиной-скульптором по имени Харриет, у которой была хроническая тяжелая депрессия и золотое сердце. Проблема Харриет заключалась в том, что ее друзья часто нагружали ее сплетнями и личными проблемами. Она обнаружила, что эти проблемы расстраивали ее, так как она обладала чрезмерной способностью к эмпатии. Не зная, как помочь друзьям, она чувствовала себя в ловушке и обижалась, пока не узнала о «методе Мури». Стерлинг просто порекомендовал ей найти способ согласиться с тем, что говорит человек, а затем отвлечь его от нытья, найдя что-то положительное в его жалобах и комментируя это. Вот несколько примеров.

1. С т р а д а л е ц. Ох, даже и не знаю, что делать с дочерью. Боюсь, что она снова курит травку.

О т в е т. Да, в наши дни и правда очень многие курят травку. А твоя дочь по-прежнему занимается живописью? У нее здорово получалось. Я слышал, она недавно получила значимую награду.

2. С т р а д а л е ц. Босс не поднял мне зарплату, хотя последнее повышение было почти год назад. Я работаю здесь уже 20 лет и думаю, что заслуживаю большего.

О т в е т. Ты, безусловно, важный человек и внес огромный вклад в развитие компании. Расскажи, какой она была, когда ты начал работать здесь 20 лет назад? Готов поспорить, все было иначе.

3. С т р а д а л е ц. Мой муж никогда не проводит достаточно времени дома. Каждый вечер он торчит в этом чертовом боулинге.

О т в е т. А разве ты сама не играла в боулинг? Я слышал, что у тебя были очень высокие результаты!

Харриет быстро освоила метод Мури и сообщила, что ее настроение и мировоззрение резко изменились, ведь она получила простой и эффективный способ справиться с проблемой, которая прежде казалась реальной и непреодолимой. К тому моменту, как она пришла на следующую сессию, депрессия, которая повергала ее в апатию более десяти лет, полностью рассеялась. Она искрилась радостью и засыпала Стерлинга заслуженными словами похвалы. Если у вас аналогичная проблема с матерью, тещей или друзьями, попробуйте этот метод. Подобно Харриет, вы тоже скоро начнете улыбаться!

б. Развитие чувства перспективы. Одно из самых распространенных искажений, которые приводят к чувству вины, это персонализация – ошибочное представление, что вы в конечном итоге отвечаете за чувства и действия других людей или за естественно происходящие события. Один из очевидных примеров – чувство вины, которое вы могли испытать, когда в день большого пикника, который вы организовали, чтобы проводить на пенсию президента вашего клуба, неожиданно пошел дождь. В этом случае вам было бы нетрудно избежать чувства вины: ведь вы не можете контролировать погоду.

Намного сложнее справиться с чувством вины, когда кто-то страдает от боли и дискомфорта и настаивает, что это результат его взаимодействия с вами. В таких случаях полезно прояснить реальную степень вашей ответственности. Где заканчивается ваша ответственность и начинается ответственность другого человека? Техническое название для этого – «дизатрибуция», но вы можете назвать его умением взглянуть на ситуацию с верной перспективы.

Вот как это работает. Джек был студентом колледжа и страдал от умеренной депрессии, а депрессия его брата-близнеца Теда была настолько серьезной, что он бросил школу и жил как затворник с родителями. Джек чувствовал себя виноватым в депрессии брата. Почему? Джек сказал мне, что всегда был более общительным и трудолюбивым, чем брат. Следовательно, с раннего детства оценки у него всегда были лучше, а друзей больше, чем у Теда. Джек рассуждал, что его собственные успехи в учебе и общении заставили брата чувствовать неполноценность и отверженность. Следовательно, Джек заключил, что стал причиной депрессии Теда.

Затем он довел эту цепочку рассуждений до логической крайности и выдвинул такую гипотезу: если он сам будет чувствовать себя угнетенным, то поможет Теду чувствовать себя менее подавленным и неполноценным благодаря какому-то психологическому механизму, действующему в обратном (а скорее, неверном) направлении. Когда Джек отправился домой на каникулы, он избегал обычной социальной активности, преуменьшил свои успехи в учебе и подчеркивал, какую грусть чувствует. Джек убедился, что достаточно ясно дает понять брату, что тоже пребывает в унынии и не находит себе места.

Джек настолько серьезно отнесся к своему плану, что сперва не хотел применять техники работы с настроением, которым я пытался его обучить. Вначале он даже откровенно *сопротивлялся* работе, потому что не хотел чувствовать себя виноватым, в случае если ему полегчает, и это разрушительно скажется на состоянии Теда.

Как и в большинстве случаев персонализации, иллюзия Джека о том, что он был виноват в депрессии брата, содержала в себе достаточно полуправдивых компонентов, чтобы звучать убедительно. В конечном счете его брат чувствовал себя неполноценным и несостоятельным с раннего детства и, без сомнения, таил зависть и обиду на Джека из-за его успехов и счастья. Но самые важные вопросы состояли в том, действительно ли Джек был *причиной* депрессии брата и мог ли эффективно исправить ситуацию, сам погрузившись в депрессию?

Чтобы помочь ему оценить свою роль более объективно, я предложил Джеку воспользоваться техникой трех колонок (табл. 8.3). После упражнения он увидел, что его мысли, вызывающие чувство вины, разрушительны и нелогичны. Он справедливо заключил, что депрессия Теда и его чувство неполноценности связаны с его собственным искаженным мышлением, а не с успехом и счастьем Джека. Исправлять ситуацию, самому погружаясь в депрессию, было сродни попытке потушить костер бензином. Как только Джек это усвоил, его вина и депрессия быстро развеялись, и он вскоре вернулся к нормальной жизни.

Таблица 8.3

Автоматическая мысль	Когнитивное искажение	Рациональный ответ
1. Я отчасти являюсь причиной депрессии Теда из-за наших отношений с раннего детства. Я всегда лучше учился и был более успешным	1. Поспешные выводы (чтение мыслей); персонализация	1. Я сам не являюсь причиной депрессии Теда. Депрессию у него вызывают его собственные нелогичные мысли и установки. Единственная ответственность, которую я могу взять на себя, — это то, что я являюсь частью среды, которую Тед интерпретирует отрицательным, искаженным образом
2. Я чувствую, что Теда расстроило бы, если бы я сказал, что я хорошо провел время в школе, пока он был дома и ничего не делал	2. Поспешные выводы (ошибка предсказания)	2. Это может подбодрить Теда и дать ему надежду, если он узнает, что мне стало лучше и я хорошо провожу время. Вероятно, Теда будет только еще больше угнетать, если я стану таким же несчастным, как и он, потому что это лишит его надежды
3. Если Тед сидит и ничего не делает, это моя ответственность — исправить ситуацию	3. Персонализация	3. Я могу поддержать его в чем-то, но не могу его принудить. В конечном счете это его ответственность
4. Я смогу сделать что-то для него, не делая ничего для себя. Ему поможет, если я буду в депрессии	4. Поспешные выводы (чтение мыслей)	4. Мои действия полностью независимы от его действий. Нет оснований думать, что моя депрессия принесет ему какую-то пользу. Он даже сказал, что не хочет тащить меня вниз за собой. Если он увидит, что мне становится лучше, это может подбодрить его. Я, возможно, стану хорошей моделью для него, показав, что снова могу быть счастливым. Я не способен устранить его чувство непригодности, портя жизнь самому себе

Часть III

«Реалистичные» депрессии

Глава 9

Грусть – это не депрессия

«Доктор Бернс, вы, кажется, утверждаете, что единственная причина депрессии – это искаженное мышление. Но что если мои проблемы реальны?» Это один из самых частых вопросов, которые я слышу во время лекций и семинаров по когнитивной терапии. Многие пациенты также спрашивают об этом в начале лечения и перечисляют ряд «реалистичных» проблем, которые, по их убеждению, приводят к «реалистичным депрессиям». Вот наиболее распространенные из них:

- банкротство или бедность;
- старость (а некоторые люди также считают периодами неизбежного кризиса младенчество, детство, подростковый возраст, молодость и средний возраст);
- потеря физической дееспособности;
- неизлечимая болезнь;
- трагическая потеря близкого человека.

Я уверен, что вы можете дополнить этот список. Однако ничто из указанного не может вызвать «реалистичную депрессию». На самом деле такой не существует! Главный вопрос заключается в том, где проходит граница между желательными и нежелательными негативными чувствами. В чем разница между «здоровой грустью» и депрессией?

Отличие очень простое. Грусть – это нормальная эмоция, созданная реалистичными представлениями, которые неискаженным образом отражают негативное событие, связанное с потерей или разочарованием. Депрессия – это болезнь, причиной которой *всегда* являются искажения. Например, когда умирает любимый человек, вы обоснованно думаете: «Я потерял его (или ее), и мне будет не хватать общения и любви, которую мы дарили друг другу». Чувства, которые создает такая мысль, нежны, оправданны и даже желательны. Такие эмоции делают нас более человечными и добавляют глубины и смысла нашей жизни. Таким образом, потеря многое нам *дает*.

Но вы, напротив, можете сказать себе: «Я больше никогда не буду счастлив, потому что он (или она) умер (ла). Это несправедливо!» Эти мысли вызовут у вас чувство жалости к себе и безнадежности. Поскольку эти эмоции основаны исключительно на искажении, они будут разрушать вас.

После потери или серьезной неудачи на пути к значимой личной цели вы можете испытывать либо депрессию, либо грусть. Однако грусть лишена искажений. Она связана с потоком чувств и поэтому ограничена во времени. Грусть никогда не связана со снижением самооценки. Депрессия же, как правило, длится продолжительное время и может повторяться неограниченное количество раз. И она всегда связана с потерей чувства собственного достоинства.

Когда депрессия возникает после очевидного стресса, такого как нарушение здоровья, смерть близкого человека или стремительное ухудшение ситуации в бизнесе, ее иногда называют «реактивная депрессия». Однако порой бывает сложно определить стрессовое событие, вызвавшее эпизод. Такие депрессии часто называют «эндогенными», потому что их симптомы,

кажется, возникают из ниоткуда. Тем не менее в обоих случаях причина депрессии одна и та же – ваши искаженные негативные мысли. Депрессия не имеет никакой адаптивной или продуктивной функции и представляет собой одну из самых страшных форм страданий. Ее единственная искупительная ценность – это рост, который вы испытываете, когда вам удается вылечиться.

Я хочу сказать следующее: когда происходит что-то действительно плохое, ваши эмоции будут создаваться исключительно вашими мыслями и восприятием. Ваши чувства будут связаны с тем значением, которое вы придаете происходящему. Значительная часть ваших страданий будет вызвана *искажениями* мыслей. Когда вы устраните эти искажения, то обнаружите, что справляться с «реальной проблемой» стало менее болезненно.

Давайте посмотрим, как это работает. Одна из реалистичных проблем – это серьезная болезнь, например злокачественная опухоль. К сожалению, семья и друзья заболевшего часто убеждены в том, что для пациента нормально пребывать в депрессии, они даже не пытаются выяснить ее причину, которая чаще всего оказывается полностью обратимой. На самом деле случаи депрессии у людей, которые сталкиваются с тем, что, вероятно, скоро умрут, – одни из самых *легких*. И знаете почему? Эти отважные люди часто отличаются мужеством и стойкостью и не допускают уныния. Они, как правило, готовы помочь себе любым способом. Такое отношение помогает им превратить неизбежные и «реальные» трудности в возможности личного роста. Вот почему концепция «реалистичной депрессии» вызывает у меня личную неприязнь. Убеждение, что депрессия неизбежна, поражает своей деструктивностью, бесчеловечностью и виктимизацией. Давайте рассмотрим несколько конкретных случаев, и вы сами все увидите.

Перед лицом смерти

Наоми было примерно 45 лет, когда врач сообщил ей, что на рентгеновском снимке ее грудной клетки появилось «затемнение». Она была твердо убеждена, что ходить по врачам значило напрашиваться на проблемы, поэтому несколько месяцев откладывала полное обследование. Когда она все-таки сделала его, худшие опасения подтвердились. Болезненная биопсия подтвердила наличие злокачественных клеток, а последующее удаление легкого показало, что рак начал распространяться и на другие органы.

Эта новость подорвала жизнь Наоми и ее семьи, словно граната. В следующие несколько месяцев физическая слабость погружала ее в еще большее уныние. Почему? Дело было не столько в дискомфорте, который приносила болезнь и процесс химиотерапии, хотя все это серьезно усложняло ей жизнь, но скорее в том, что из-за слабости Наоми пришлось отказаться от повседневной деятельности, которая имела большое значение для ее чувства идентичности и гордости. Она больше не могла работать по дому (теперь большую часть обязанностей выполнял муж), и ей пришлось отказаться от своих двух работ с частичной занятостью, одной из которых было волонтерство: Наоми читала для слепых.

Вы можете сказать: «Но проблемы Наоми реальны. Ее страдание вызвано не искажениями, а реальной ситуацией».

Но была ли ее депрессия столь неизбежной? Я спросил Наоми, почему ее так расстраивает отсутствие активности. Я объяснил ей понятие «автоматические мысли», и она записала несколько негативных суждений: 1) «Я не вношу свой вклад в общество»; 2) «Я ничего не достигаю в своей области»; 3) «Я не могу участвовать в активных развлечениях»; 4) «Я обуза для мужа». Эти мысли были связаны с такими эмоциями, как гнев, грусть, разочарование и чувство вины.

Когда я увидел, что она записала, мое сердце екнуло от радости! Эти мысли ничем не отличались от мыслей физически здоровых пациентов в депрессии, которых я принимаю каждый день. Депрессия Наоми была вызвана *не* злокачественной опухолью, а злокачественным

отношением, которое побуждало ее измерять чувство собственной ценности своими достижениями! Из-за того, что она всегда ставила знак равенства между личной ценностью и достижениями, рак означал для нее «Твое время ушло! Готовься отправляться на свалку!». Эти мысли дали мне возможность вмешаться.

Я предложил ей составить график ее личной «ценности» с момента рождения до смерти (см. рис. 9.1). Она увидела, что ее личная ценность оставалась постоянной, сохраняя величину 85 % по воображаемой шкале от 0 до 100 %. Я также попросил ее оценить свою *продуктивность* за тот же период по аналогичной шкале. Она нарисовала кривую, согласно которой ее продуктивность была низкой в младенчестве, достигла максимального плато в зрелом возрасте и затем снова снизилась к настоящему моменту (см. рис. 9.1). Пока все шло хорошо. Затем ее осенило. Во-первых, в то время, когда из-за болезни ее продуктивность снизилась, она все равно вкладывалась в себя и семью множеством мелких, но тем не менее важных и ценных действий. Только мышление «всё или ничего» могло заставить ее думать, что ее вклад равен нулю. Во-вторых, что гораздо важнее, она поняла, что ее личная ценность была постоянной и устойчивой; она была *данностью*, не связанной с достижениями. Это означало, что ей *не нужно* заслуживать свою человеческую ценность и, будучи ослабленной, она оставалась столь же ценной. На ее лице расплылась улыбка, и в тот момент ее депрессия растаяла. Мне было очень приятно видеть это и стать частью этого маленького чуда. Это *не* избавило ее от опухоли, но восстановило ее уязвленную самооценку и сильно изменило ее *самочувствие*.

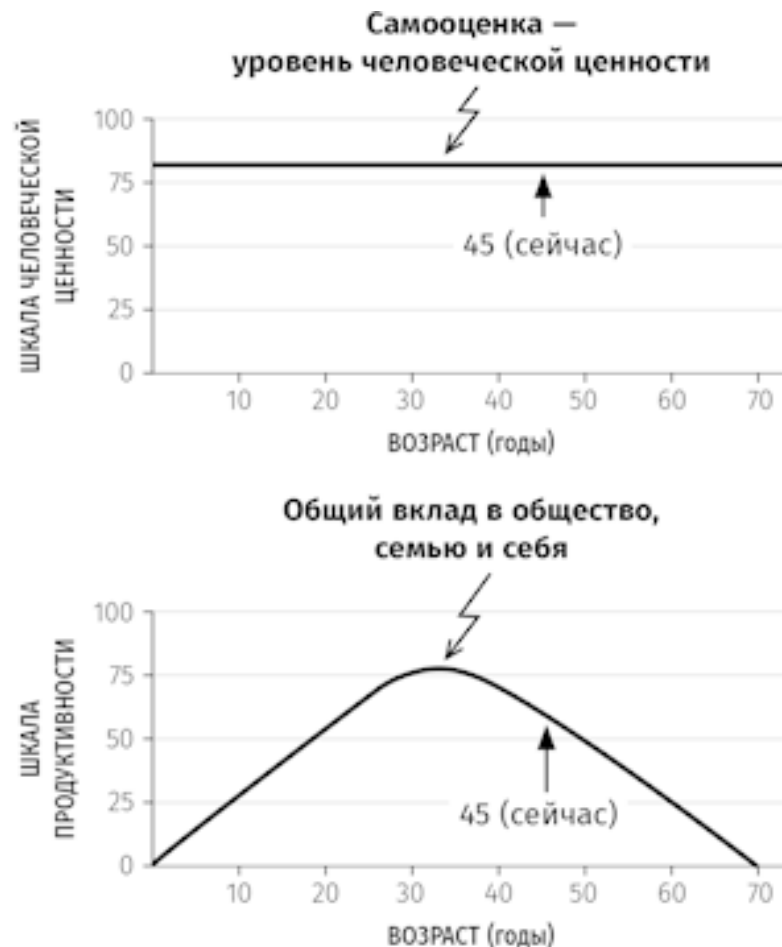


Рис. 9.1. Графики ценности и достижений Наоми. На верхнем графике Наоми изобразила свою человеческую ценность с момента рождения до момента смерти. Она оценила ее в 85%. На нижнем графике она оценила свою продуктивность и достижения на протяжении жизни. Ее продуктивность была низкой в детстве, достигла наивысшей точки во взрослом возрасте и предположительно скатится до нуля к моменту смерти. Этот график помог ей увидеть, что уровни ее «ценности» и «достижений» не связаны между собой и между ними нет никакой корреляции

Наоми не была моей пациенткой. Я общался с ней, когда проводил отпуск в родном штате Калифорния зимой 1976 г. Вскоре я получил от нее письмо, которым я делюсь с вами:

Дэвид,

Это невероятно запоздалый, но действительно важный постскриптум к моему последнему письму тебе. Перейду к делу: те простые графики, которые ты попросил меня составить, касающиеся разницы между продуктивностью и чувством собственной ценности, или самооценкой, или как бы мы это ни назвали, меня *особенно* поддержали. И я щедро делюсь этой находкой с другими! На самом деле это открытие сделало меня психологом без необходимости получать диплом. Я вижу, что это работает со множеством вещей, которые изводят и беспокоят людей. Я пробовала применить эти идеи на некоторых моих друзьях. Со Стефани обходятся как с мебелью — и кто? Секретарша, которая в три раза моложе ее! Сюю постоянно унижают ее 14-летние близнецы; муж Бекки только что ушел из дома; Илга вот-вот

начнет чувствовать себя лишней, потому что не нравится 17-летнему сыну своего бойфренда, и т. д. Я им всем говорю: «Все это ужасно, но ваша личная ценность – это *ПОСТОЯННАЯ* величина и весь мусор, который жизнь сваливает на вас, никак этого не меняет!» Конечно, во многих случаях я понимаю, что это чрезмерное упрощение и не является панацеей, но боже, это работает!

Еще раз огромное спасибо!

Наоми

Полгода спустя она умерла, но до последней минуты не теряла присутствие духа.

Потеря конечности

Физические недостатки представляют собой вторую категорию проблем, которые считаются «реальными». Пострадавший человек или члены его семьи автоматически предполагают, что ограничения, вызванные пожилым возрастом или инвалидностью, например после ампутации конечности или в результате слепоты, обязательно предполагают снижение способности быть счастливым. Друзья, как правило, выражают понимание и сочувствие, думая, что это и есть гуманная и «адекватная» реакция. Однако ситуация может быть совершенно противоположной. Эмоциональные страдания могут быть вызваны несовершенством мышления, а не тела. В такой ситуации реакция сочувствия может произвести нежелательный эффект, усиливая у пострадавшего жалость к себе, а также подкрепляя убеждение, что человек с инвалидностью обречен испытывать меньше радости и удовлетворения от жизни, чем другие. Напротив, когда пострадавший или члены его семьи учатся исправлять искажения в своем мышлении, у них часто начинается наполненная и радостная эмоциональная жизнь.

Например, Фрэн – 35-летняя замужняя мать двоих детей, которая начала испытывать симптомы депрессии примерно в то время, когда правую ногу ее мужа необратимо парализовало из-за травмы позвоночника. Шесть лет она искала способ облегчить усиливающееся чувство отчаяния, и ей прописывали различные виды лечения, стационарного и амбулаторного, включая антидепрессанты и электрошоковую терапию. Ничего не помогало. Когда она пришла ко мне, она была в тяжелой депрессии и считала, что ее проблемы неразрешимы.

В слезах она описала разочарование, которое испытала, пытаясь справиться со сниженной мобильностью мужа:

Каждый раз, когда я вижу, что другие пары делают то, чего мы не можем, мои глаза наполняются слезами. Я смотрю на супругов, которые прогуливаются, вместе ныряют в бассейн или в океан, катаются на велосипедах, и мне от этого больно. Нам с Джоном было бы невероятно трудно заняться чем-то подобным. А они считают это вполне естественным, как и мы раньше. Было бы так здорово делать то же самое. Но вы знаете, и я знаю, и Джон знает – мы этого не можем.

Вначале у меня тоже было ощущение, что проблема Фрэн реалистична. В конце концов, они с мужем *не могут* делать многое из того, что способны делать большинство из нас. То же самое можно сказать о стариках, а также о слепых, глухих или людях с ампутированными конечностями.

На самом деле, если подумать, у *всех* нас есть ограничения. Поэтому, возможно, мы все должны быть несчастными?.. Раздумывая над этим, я внезапно понял, в чем состояло искажение Фрэн. Догадываетесь? Прямо сейчас взгляните на таблицу 3.1 и попробуйте его определить. Правильно: искажение, которое привело к тщетным страданиям Фрэн, – это негативный фильтр. Фрэн обращала внимание и заикливалась только на тех занятиях, которые были ей

недоступны. В то же время многие вещи, которыми она и Джон *могли* заниматься вместе, не доходили до ее сознания. Неудивительно, что она чувствовала, будто ее жизнь является пустой и безотрадной.

Решение оказалось удивительно простым. Я предложил Фрэн следующее: «Дома между сессиями составьте список всего того, что вы с Джоном *можете* делать вместе. Вместо того чтобы сосредотачиваться на вещах, которые вы с Джоном делать *не можете*, учитесь фокусироваться на том, что вы *способны* делать. Например, я хотел бы отправиться на Луну, но я не астронавт, так что вряд ли у меня это когда-нибудь получится. Если бы я все время думал о том, что для человека моей профессии и моего возраста крайне маловероятно когда-либо попасть на Луну, я бы сильно расстраивался. Однако есть много вещей, которые я *могу* делать, и если я сосредоточусь на них, то буду чувствовать себя менее разочарованным. Итак, чем вы с Джоном *могли* бы заниматься вместе?»

Ф р э н. Ну, мы по-прежнему наслаждаемся компанией друг друга. Мы ходим ужинать вместе, и мы хорошие приятели.

Д э в и д. Хорошо. Что еще?

Ф р э н. Мы иногда катаемся на машине, играем в карты. Смотрим фильмы. Играем в лото. Он учит меня водить...

Д э в и д. Видите, менее чем за 30 секунд вы перечислили шесть вещей, которые можете делать вместе. Предположим, я дал вам задание до следующей сессии, чтобы вы продолжили список. Как думаете, сколько пунктов у вас получится добавить?

Ф р э н. Очень много. Я могла бы придумать то, о чем мы никогда и не помышляли. Может быть, что-то необычное, например прыжки с парашютом.

Д э в и д. Верно. Возможно, вы могли бы добавить больше экстремальных занятий. Имейте в виду, что вы с Джоном могли бы вместе делать многое из того, от чего отказались, посчитав невозможным. Например, вы сказали, что не можете ходить на пляж, и упомянули, насколько сильно хотели бы поплавать. А может, вам пойти на более уединенный пляж, чтобы не чувствовать себя неловко? Если бы я был на пляже и увидел вас с Джоном, его физическая инвалидность меня бы никак не смутила. Вообще, я недавно отдыхал на прекрасном пляже на северном берегу озера Тахо в Калифорнии с женой и ее семьей. Плавая, мы внезапно оказались в бухте, где находился нудистский пляж, там было много молодых людей и все без одежды. Конечно, я их не разглядывал, хочу, чтобы вы это понимали! Но, несмотря на это, я заметил, что у одного молодого человека не было правой ноги от колена и он развлекался вместе со всеми. Поэтому я не совсем уверен, что кто-то не может пойти на пляж и хорошо провести время только из-за увечья или отсутствия конечности. Как вы думаете?

Некоторые люди могут посмеяться над идеей о том, что такую «трудную и реальную» проблему можно легко решить или что трудноизлечимая депрессия, такая как у Фрэн, может резко сдвинуться с мертвой точки в ответ на такое простое вмешательство. Однако Фрэн действительно сообщила о полном исчезновении неприятных чувств и сказала в конце сессии, что чувствует себя лучше, чем последние несколько лет. Чтобы поддерживать этот результат, ей, очевидно, потребуется последовательно прилагать усилия в течение определенного периода времени и изменить свою модель мышления, преодолев вредную привычку плести сложную ментальную паутину и самой в нее попадаться.

Потеря работы

Большинство людей считают угрозу потери работы или средств к существованию настолько сильным эмоциональным ударом, что он может лишить их дееспособности. Причина этому – широко распространенная в западной культуре идея, что личная ценность и способность к счастью напрямую связаны с профессиональным успехом. Учитывая эту систему ценностей, кажется очевидным и реалистичным ожидать, что эмоциональная депрессия неизбежно будет связана с финансовыми потерями, неудачами в карьере или банкротством.

Если именно так вы и считаете, я думаю, вам будет интересен случай Хэла. Хэл – привлекательный 45-летний отец троих детей, который проработал 17 лет с отцом своей жены в успешной торговой фирме. За три года до того, как его направили ко мне на лечение, между Хэлом и его тестем возник ряд споров об управлении фирмой. В порыве гнева Хэл подал в отставку, тем самым отказавшись от своей доли в компании. В течение следующих трех лет он менял одну работу за другой, но подходящую так и не нашел. Казалось, он ни в чем не мог преуспеть и стал считать себя неудачником. Его жена начала работать на полную ставку, чтобы свести концы с концами, и это усилило чувство унижения Хэла, ведь он всегда гордился своей ролью кормильца семьи. Шли месяцы и годы, его финансовое положение ухудшалось, а депрессивное состояние нарастало, поскольку его самооценка достигла дна.

Когда я впервые встретился с Хэлом, он три месяца работал стажером в компании, занимающейся продажей недвижимости. Он сдал несколько зданий в аренду, но не совершил ни одной продажи. Поскольку он работал в первую очередь за проценты от продаж, его доход в течение этого периода был довольно низким. Хэл страдал от депрессии и прокрастинации. Он целыми днями лежал в постели, думая: «Какая от этого польза? Я просто неудачник. Нет смысла работать. Валяться в постели – не так болезненно».

Хэл согласился быть добровольцем и разрешить интернам психиатрического отделения во время обучения в Пенсильванском университете наблюдать одну из наших терапевтических сессий через одностороннее зеркало. Во время этой сессии Хэл описал разговор в раздевалке своего клуба. Обеспеченный друг рассказал о своей заинтересованности в покупке конкретного здания. Вы могли бы подумать, что Хэл подпрыгнул от радости, узнав об этом, ведь комиссия от такой продажи помогла бы продвижению в карьере, придала уверенности и пополнила банковский счет. Вместо того чтобы схватиться за полезный контакт, Хэл медлил несколько недель. Почему? Он думал: «Продавать коммерческую недвижимость – это слишком сложно. Я никогда раньше этого не делал. Во всяком случае он, вероятно, передумает в последнюю минуту. Это будет означать, что у меня ничего не получилось бы в этом бизнесе. Это будет означать, что я – полный неудачник».

После этого я обсудил сессию с интернами. Я хотел знать, что они думают о пессимистичном, самоуничижительном отношении Хэла к себе. Они считали, что Хэл действительно имел хорошие способности к продажам и он относился к себе неоправданно строго. Во время следующей сессии я воспользовался результатами этого обсуждения. Хэл согласился, что относится к себе более критично, чем к другим. Например, если бы коллега упустил крупную сделку, он бы просто сказал: «Это не конец света, просто работай дальше». Но, если бы это случилось с ним, он бы сказал: «Я – неудачник». По существу, Хэл признал, что использует «двойные стандарты»: он толерантен к другим людям и готов их поддержать, но по отношению к себе настроен сурово и критически. У вас может наблюдаться та же тенденция. Хэл первоначально защищал свой двойной стандарт, утверждая, что это приносит ему пользу.

Х э л. Ну, во-первых, ответственность и интерес, которые я испытываю к другому человеку, – это не то же самое, что ответственность за самого себя.

Д э в и д. Хорошо. Расскажите об этом подробнее.

Х э л. Если они не достигают успеха, это никак на меня не повлияет и не создаст негативных чувств внутри моей семьи. Поэтому единственная причина, по которой я заинтересован в них, – это то, что приятно, когда люди достигают успеха, но в моем случае...

Д э в и д. Подождите-подождите! Вы заинтересованы в них, потому что вам приятно, когда люди достигают успеха?

Х э л. Да. Я сказал...

Д э в и д. То есть стандарт, который вы применяете к ним, по вашему мнению, поможет им добиться успеха?

Х э л. Верно.

Д э в и д. А поможет ли вам добиться успеха тот стандарт, который вы применяете к себе? Что вы чувствуете, когда говорите «Одна упущенная продажа означает, что я неудачник»?

Х э л. Разочарование.

Д э в и д. Это приносит вам пользу?

Х э л. Ну, это пока не принесло положительных результатов, так что, по-видимому, не приносит.

Д э в и д. А реалистично ли говорить «Одна упущенная продажа, и я неудачник»?

Х э л. Нет, не совсем.

Д э в и д. Так почему правило «всё или ничего» относится только к вам? Почему вы применяете более эффективные и реалистичные стандарты к другим людям, которые не играют для вас такой большой роли, и такие болезненные и разрушительные – к самому себе, который вам не безразличен?

Хэл начал понимать, что этот двойной стандарт не приносил ему пользы. Он судил себя по суровому закону, который никогда бы не применил к кому-либо еще. Сначала он защищал эту тенденцию, как и многие требовательные к себе перфекционисты, утверждая, что, если относиться к себе намного суровее, чем к другим, это принесет какую-то пользу. Тем не менее он быстро усвоил тот факт, что его личные стандарты были на самом деле нереалистичны и обречены на провал, потому что, если бы он попытался продать здание и его попытка не увенчалась успехом, он воспринял бы эту ситуацию как катастрофу. Его дурная привычка мыслить в категориях «всё или ничего» была ключом к страху, который парализовал его и не давал ему делать попыток. Так что Хэл проводил большую часть времени в постели, пребывая в унынии.

Хэл попросил дать ему конкретные рекомендации, чтобы помочь избавиться от перфекционистских двойных стандартов и чтобы судить всех людей, включая себя, согласно одному объективному набору стандартов. Я предложил в качестве первого шага использовать технику автоматических мыслей и рациональных ответов. Например, сидя дома и откладывая поход на работу, Хэл мог бы думать: «Если я не пойду работать утром и не проведу весь день, разбираясь с делами, нет смысла даже пытаться. Лучше оставаться в постели». Записав это, он мог бы заменить данную мысль рациональным ответом: «Это просто мышление “всё или ничего”, и это вздор. Даже полдня работы может стать важным шагом, и я почувствую себя лучше».

Хэл согласился записать к следующей сессии несколько расстраивающих мыслей, возникших, когда он чувствовал собственную бесполезность и злился на себя (см. табл. 9.2). Через два дня он получил сообщение об увольнении от работодателя и пришел на следующую сессию, убежденный, что его самокритичные мысли были абсолютно оправданными и реалистичными. Он не смог дать ни одного рационального ответа. Извещение указывало на то, что на его освобождение от должности повлияла неспособность появиться на работе. Во время сеанса мы обсудили, как учиться отвечать внутреннему критическому голосу.

Таблица 9.2

Домашнее задание Хэла, в котором он записывал и давал ответ самообвинительным мыслям. Рациональные ответы он записывал в течение терапевтической сессии (см. текст)

Негативные мысли (самокритика)	Рациональные ответы (самозащита)
1. Я ленивый	1. Большую часть жизни я усердно работал
2. Мне нравится быть больным	2. Это не приносит никакого удовольствия
3. Я ни на что не годен. Я неудачник	3. Я достиг определенного успеха. У нас хороший дом. Мы вырастили замечательных детей. Люди уважают меня и восхищаются. Я много занимаюсь общественной деятельностью
4. Лежать и ничего не делать — таков истинный я	4. Это симптомы болезни, а не «истинный я»
5. Я мог бы сделать больше	5. По крайней мере я сделал больше, чем большинство людей. Бесполезно и бессмысленно говорить «Я мог бы сделать больше», потому что так сказать может кто угодно

Д э в и д. Что ж, давайте посмотрим, можем ли мы записать какие-либо ответы на ваши негативные мысли в столбце «Рациональный ответ». Можете ли вы придумать какой-либо ответ на основе того, о чем мы говорили на прошлой сессии? Рассмотрите свое утверждение «Я ни на что не гождусь». Не может ли это быть результатом вашего мышления «всё или ничего» и перфекционистских стандартов?

Возможно, вам будет проще ответить, если мы поменяемся ролями. Иногда легче объективно говорить о ком-то другом. Предположим, я пришел к вам с этой историей и рассказал, что раньше работал на отца жены. Три года назад у нас произошла ссора. Я чувствовал, что меня используют, и ушел из бизнеса. С тех пор я чувствую упадок и мечусь с одной работы на другую. Теперь меня уволили с работы, которая приносила деньги исключительно в виде процентов от продаж, и это стало двойным поражением. Во-первых, мне ничего не заплатили, а во-вторых, они даже не представляли, чего я стою, поэтому уволили меня. Я пришел к выводу, что я ни на что не годен — абсолютно бесполезный человек. Что бы вы мне сказали?

Х э л. Ну, я... учитывая, что вы как-то дожили до этого момента, скажем, если вам 40 лет, то большую часть своей жизни, вы, очевидно, что-то делали.

Д э в и д. Хорошо, запишите это в столбце «Рациональный ответ». Составьте список всех хороших, нужных вещей, которые вы делали в течение

первых 40 лет жизни. Вы зарабатывали деньги, вы воспитали детей, которые живут успешной жизнью, и т. д.

Х э л. Хорошо. Я могу записать, что имел некоторый успех. У нас был хороший дом. Мы воспитали трех потрясающих детей. Люди восхищаются мной и уважают, и я много участвовал в общественной деятельности.

Д э в и д. Прекрасно. Теперь, перечислив все, что вы делали, как вы смиритесь с тем, что считаете себя непригодным?

Х э л. Ну, я мог бы сделать больше.

Д э в и д. Отлично! Я был уверен, что вы найдете хитрый способ обесценить свои достижения. Теперь запишите это как еще одну негативную мысль: «Я мог бы сделать больше». Великолепно!

Х э л. Хорошо, я запишу это под номером пять.

Д э в и д. Итак, как вы ответите на это утверждение?

(Долгое молчание.)

Д э в и д. Каков ваш ответ? Какое искажение содержится в этой мысли?

Х э л. Какой же вы хитрый тип!

Д э в и д. Каков ваш ответ?

Х э л. По крайней мере я сделал больше, чем большинство людей.

Д э в и д. Отличный ответ, и на сколько процентов вы верите в это?

Х э л. В это я верю на 100 %.

Д э в и д. Замечательно! Запишите его в столбец «Рациональный ответ». Теперь давайте вернемся к фразе «Я мог бы сделать больше». Предположим, вы Говард Хьюз, который восседает в своей башне над всеми своими миллионами и миллиардами. Что бы вы могли сказать себе, чтобы сделать себя несчастным?

Х э л. Ну, сложно придумать.

Д э в и д. Просто прочитайте то, что вы записали на листе.

Х э л. Ой. «Я мог бы сделать больше».

Д э в и д. Это всегда можно сказать, не так ли?

Х э л. Да.

Д э в и д. И поэтому многие люди, достигшие славы и богатства, несчастны. Это всего лишь пример того, как работают перфекционистские стандарты. Вы можете бесконечно добиваться успеха, и независимо от того, насколько велики ваши достижения, всегда можно сказать: «Я мог бы сделать больше». Вы согласны, что это деспотичный способ наказывать себя?

Х э л. Да, теперь я это вижу. Чтобы быть счастливым, требуется больше одной составляющей. Если бы дело было только в деньгах, то все миллионеры и миллиардеры пребывали бы в постоянной эйфории. Но существуют и другие обстоятельства, кроме денег, которые приносят чувство удовлетворения. Но апатию у меня вызывает не это стремление. У меня никогда не было такого сильного желания заработать деньги.

Д э в и д. А что вами двигало? Вы хотели создать семью?

Х э л. Это было очень важно для меня. Очень важно. И я участвовал в воспитании детей.

Д э в и д. И что вы делали, воспитывая своих детей?

Х э л. Ну, я занимался с ними, учил их всякому, играл с ними.

Д э в и д. И какими они выросли?

Х э л. Я думаю, что они замечательные!

Д э в и д. Что ж, вы записали: «Я ни на что не годен, я абсолютный неудачник». Как вы можете увязать это с тем, что вашей целью было воспитание троих детей и у вас это получилось?

Х э л. Опять же, я думаю, что не принимал этого в расчет.

Д э в и д. Так как вы можете называть себя неудачником?

Х э л. Я не зарабатывал денег... не приносил никаких денег в течение нескольких лет.

Д э в и д. Реалистично ли называть себя из-за этого «неудачником»? Я вижу человека, у которого была депрессия в течение трех лет, и ему трудно было ходить на работу, разве можно теперь называть его неудачником? Люди в депрессии – неудачники?

Х э л. Ну, если бы я знал больше о причинах депрессии, я бы смог сделать более взвешенные выводы.

Д э в и д. Что ж, мы пока не знаем точной причины депрессии. Но, согласно современному пониманию вопроса, спусковым крючком для депрессии являются наказывающие, обидные утверждения, которые мы высказываем в свой собственный адрес. Почему с одними людьми это происходит чаще, чем с другими, мы не знаем. Биохимические и генетические предпосылки не до конца ясны. Свою роль в этом, несомненно, также играет воспитание, и, если хотите, мы можем разобрать это на очередной сессии.

Х э л. Поскольку точной причины депрессии пока нет, нельзя ли предположить, что это жизненная неудача? Я имею в виду, мы не знаем, откуда берется депрессия... Должно быть, есть во мне самом какая-то проблема, которая ее вызывает... Что-то внутри меня не так, и из-за этого я впал в депрессию.

Д э в и д. Какие доказательства у вас есть?

Х э л. Не знаю. Это просто вероятность.

Д э в и д. Хорошо. Но ваше предположение звучит как наказание... Если так, то *все* возможно. Но нет никаких *доказательств* в пользу этого. Пациенты, находящиеся в депрессии, столь же эффективны, как и вне болезни. Мне кажется, что если их проблема в том, что они неудачники, то после выхода из депрессии они все равно должны были бы оставаться неудачниками. Среди моих пациентов были профессора колледжей и президенты компаний. Они просто сидели и смотрели в стену, но вызвано это было их депрессивным состоянием. Когда им удавалось преодолеть депрессию, они снова устраивали конференции и управляли бизнесом, как и раньше. Разве можно утверждать, что их депрессия связана с тем, что они неудачники? Мне кажется, что все наоборот – их неудачи связаны с депрессией.

Х э л. У меня нет ответа на это.

Д э в и д. Утверждение, что вы неудачник, *необоснованно*. У вас была депрессия, а действия людей в депрессии отличаются от действий людей, не страдающих от депрессии.

Х э л. Тогда я успешный депрессивный пациент.

Д э в и д. Именно так! И частью роли успешного депрессивного пациента является выздоровление. Поэтому я надеюсь, что именно это сейчас и происходит. Представьте, что в течение полугода у вас была пневмония. Вы не заработали ни цента. В этом случае также можно сказать: «Это значит, что я неудачник». Но будет ли это реалистично?

Х э л. Я не думаю, что сказал бы так. Потому что я, конечно, не намеренно вызвал у себя пневмонию.

Д э в и д. А можете ли вы применить ту же логику к депрессии?

Х э л. Да, теперь я понимаю. Я честно не думаю, что вызвал у себя депрессию намеренно.

Д э в и д. Конечно, нет. Разве вы *хотели* пройти через это?

Х э л. Боже, конечно, нет!

Д э в и д. Вы сознательно *делали* что-нибудь, чтобы ее привлечь?

Х э л. Нет, насколько я знаю.

Д э в и д. И если бы мы знали, что вызывает депрессию, то могли бы прийти к какой-то однозначной позиции. Но, поскольку мы этого не знаем, разве не глупо обвинять Хэла в его собственной депрессии? Что мы знаем наверняка, так это то, что люди в депрессии видят себя в негативном свете. И они чувствуют и ведут себя в соответствии с этим негативным видением всего вокруг. Вы не создавали это состояние намеренно и не *принимали решение* стать недееспособным. Но когда вы преодолеете этот взгляд на мир и вернетесь к режиму «вне депрессии», то будете продуктивны так же или даже больше, чем раньше, если ваш случай схож с ситуациями других моих пациентов. Вы понимаете, о чем я говорю?

Х э л. Да, *понимаю*.

Для Хэла стало облегчением понять, что, пусть его последние несколько лет были неудачными в финансовом отношении, бессмысленно называть себя «неудачником». Это негативное восприятие себя и чувство оцепенения были вызваны мышлением «всё или ничего». В основе чувства бесполезности лежала склонность сосредотачиваться только на негативных событиях жизни (негативный фильтр) и игнорировать многочисленные области, в которых он был успешен (обесценивание положительного). Он смог увидеть, что зря накручивал себя, говоря «Я мог бы сделать больше», и понял, что финансовый провал никак не уменьшал его человеческой ценности. Наконец, Хэл смог признать, что *симптомы*, которые он испытывал: апатия и прокрастинация, – были просто проявлениями временного заболевания, а не чертами «истинного Я». Было абсурдом думать, что депрессия стала наказанием за какую-то личную несостоятельность, – вам же не придет в голову сказать такое о пневмонии.

В конце сессии шкала депрессии Бека показала, что Хэл почувствовал 50 %-ное улучшение. В последующие недели он продолжал помогать себе, используя технику двух колонок. Когда он научился давать ответ своим расстраивающим мыслям, то смог снизить степень искажений в своем суровом отношении к себе, и его настроение продолжало улучшаться.

Хэл ушел из сферы недвижимости и открыл книжный магазин, где продавал книги в мягкой обложке. Ему удалось покрыть расходы, но, несмотря на значительные личные усилия, он не смог добиться достаточной прибыли, чтобы оправдать продолжение бизнеса после первого пробного года. Таким образом, внешние признаки успеха в течение этого времени ощутимо не изменились. Несмотря на это, Хэл сумел избежать значительной депрессии и сохранить свою самооценку. На тот момент, когда он решил «признать поражение» в деле с книжным магазином, он все еще был в минусе в финансовом отношении, но его самоуважение *не* пострадало. Он написал вот такое эссе, которое решил перечитывать каждое утро перед тем, как браться за поиски новой работы.

Почему я не бесполезен?

Пока я могу сделать что-то для благополучия самого себя и других, я не бесполезен.

Пока то, что я делаю, может производить положительный эффект, я не бесполезен.

Пока тот факт, что я жив, имеет значение даже для одного человека, я не бесполезен (и этим человеком при необходимости могу быть я сам).

Если дарить любовь, понимание, дружбу, поддержку, общительность, совет, утешение хоть что-то означает, я не бесполезен.

Если я могу уважать свое мнение и интеллект, я не бесполезен. Если другие уважают меня, это приятный бонус.

Если у меня есть чувство самоуважения и собственного достоинства, я не бесполезен.

Если помогать обеспечивать средства к существованию семей моих сотрудников – это значит делать что-то хорошее, я не бесполезен.

Если я делаю все возможное, чтобы помочь своим клиентам и поставщикам своей продуктивностью и креативностью, я не бесполезен.

Если мое присутствие в этой среде действительно имеет значение для других, я не бесполезен. Я не бесполезен. Я очень ценен по своей сути!

Потеря любимого человека

Одним из наиболее тяжелых пациентов в депрессии, с которыми я работал в самом начале карьеры, была Кей, 32-летний педиатр, чей младший брат покончил жизнь самоубийством ужасающим способом недалеко от своей квартиры за шесть недель до нашей с Кей встречи. Особо болезненным для Кей было то, что она считала себя ответственной за его самоубийство, и аргументы в поддержку этой точки зрения звучали весьма убедительно. Кей чувствовала, что встретила с невыносимой проблемой, которая была абсолютно реальной и неразрешимой. Она чувствовала, что тоже заслуживает смерти, и имела явные суицидальные мысли.

Частая проблема, которая изводит семью и друзей человека, совершившего самоубийство, – это чувство вины. Люди склонны пытаться такими мыслями, как «Почему я не помешал этому? Почему я был таким глупым?». Даже психотерапевты и психологи-консультанты не застрахованы от таких реакций и могут ругать себя: «Это действительно моя вина. *Если бы только* я говорил с ним по-другому во время последней сессии. Почему я не спросил напрямую, хотел ли он совершить самоубийство? Я должен был осуществить более решительную вмешательство. Я убил его!» Трагичность и парадоксальность ситуации усиливает то, что в подавляющем большинстве случаев самоубийство происходит из-за искаженного убеждения жертвы в том, что у нее есть какая-то неразрешимая проблема, которая, если смотреть на нее с более объективной точки зрения, будет казаться гораздо менее удручающей и, конечно же, не стоит того, чтобы совершать самоубийство.

Самообвинение Кей усиливалось: она чувствовала, что устроилась в жизни лучше, чем ее брат, и поэтому делала все возможное, чтобы попытаться компенсировать это, оказывая ему эмоциональную и финансовую поддержку в его длительной борьбе с депрессией. Она поспособствовала тому, чтобы он проходил психотерапию, помогла заплатить за нее и даже сняла ему квартиру неподалеку, чтобы он мог звонить сестре всякий раз, когда чувствовал себя подавленным.

Ее брат изучал физиологию в Филадельфийском университете. В день самоубийства он позвонил Кей, чтобы спросить о воздействии угарного газа на кровь для доклада, который должен был сделать. Поскольку Кей – специалист по крови, она сочла этот вопрос невинным и, не задумываясь, дала ему информацию. Она разговаривала с братом недолго, потому что готовила большую лекцию, которую следующим утром должна была прочитать в больнице, где

работала. Он воспользовался полученной от сестры информацией, чтобы совершить свою четвертую и последнюю попытку под окном ее квартиры, пока она готовила лекцию. Кей посчитала себя ответственной за его смерть.

Понятно, насколько разбитой она себя чувствовала, учитывая трагическую ситуацию, в которой оказалась. На первых терапевтических сессиях она рассказала, почему обвиняла себя и почему была убеждена, что ей следует умереть: «Я взяла на себя ответственность за жизнь брата. Я потерпела неудачу, поэтому чувствую, что несу ответственность за его смерть. Это доказывает, что я не поддержала его должным образом. Я должна была понять, что он находится в остром состоянии, а я не смогла ему помешать. Я вспоминаю его поведение, и становится очевидно, что он снова собирался совершить самоубийство. Если бы я только спросила его, когда он мне позвонил, я могла бы спасти ему жизнь».

Я много раз злилась на него в последний месяц перед его смертью и, честно говоря, иногда чувствовала, что он – тяжелое бремя и приносит только разочарование. Я вспоминаю, что однажды, испытывая сильное раздражение, сказала себе, что, возможно, ему *действительно* лучше умереть. Я чувствую ужасную вину за это. Возможно, я *хотела*, чтобы он умер! Я *знаю*, что подвела его, и поэтому чувствую, что заслуживаю смерти».

Кей была убеждена, что ее вина и мучения были уместными и оправданными. Будучи высокоморальным человеком со строгим католическим воспитанием, она чувствовала, что должна понести наказание и страдать. Я знал, что в ее рассуждениях есть что-то сомнительное, но несколько сеансов не мог постичь, в чем состояла ошибочность ее логики. Кей рассуждала очень разумно и убедительно и приводила весомые обвинения против самой себя. Я почти купился на убеждение, что ее эмоциональная боль была оправданной. Тогда мне внезапно открылся ключ, который, как я надеялся, мог освободить ее из психической тюрьмы. Ошибка, которую она совершала, описана под номером десять в главе 3: персонализация.

На пятом сеансе терапии я использовал это понимание, бросив вызов ошибочным представлениям Кей. Прежде всего я подчеркнул, что, если бы она была ответственна за смерть своего брата, это значит, что она должна была быть причиной его самоубийства. Но, поскольку причина не известна даже экспертам, нет повода делать вывод, что причиной была сестра.

Я сказал ей, что, если строить догадки о причине его самоубийства, скорее, это его ошибочное убеждение, что он безнадежен и бесполезен, так что жить не стоит вообще. Поскольку Кей не контролировала мысли брата, то не могла нести ответственность за нелогичные предположения, которые привели его к смерти. Это были его ошибки, а не ее. Таким образом, принимая на себя ответственность за его настроение и поступки, она пыталась повлиять на то, что было не в ее власти. Самое большее, чего от нее можно было ожидать, – попытаться стать помощником, как она и поступала в пределах своих возможностей.

Я подчеркнул, что, к сожалению, ей не хватало знаний, чтобы предотвратить смерть брата. Если бы она поняла, что он собирается совершить попытку самоубийства, то *сделала* бы все возможное, чтобы помешать. Однако, поскольку ей это было неизвестно, она не могла ничего сделать. Поэтому, обвиняя себя в его смерти, Кей ошибочно предположила, что может предсказать будущее с абсолютной уверенностью и что все знания во вселенной – в ее распоряжении. Поскольку оба эти предположения были крайне нереалистичными, у Кей нет причин презирать себя. Я указал, что даже профессиональные терапевты не непогрешимы в своем знании человеческой природы и суицидальным пациентам часто удается обмануть их, несмотря на весь профессионализм.

Все эти доводы указывают на то, что было серьезной ошибкой нести ответственность за поведение брата, потому что она в конечном счете не контролировала его. Я подчеркнул, что *в действительности* Кей несет ответственность за свою собственную жизнь и благополучие. В этот момент ее осенило: она ведет себя безответственно *не потому*, что «подвела его», а потому, что позволила себе впасть в депрессию и помышлять о самоубийстве. Ответственное

поведение в данном случае заключалась в том, чтобы *отказаться* от чувства вины и выйти из депрессии, а затем стремиться вести счастливую и радостную жизнь. Вот как будет выглядеть ответственность в отношении себя.

После этого обсуждения у Кей быстро улучшилось настроение. Она объяснила это глубокими изменениями в отношении к себе. Она поняла, что мы разоблачили те заблуждения, из-за которых она хотела убить себя. Затем она предпочла продолжить терапию, чтобы поработать над повышением качества жизни и развеять хроническое чувство безысходности, которое изводило ее многие годы до самоубийства брата.

Печаль без страдания

Возникает вопрос: какова природа «здоровой грусти», которая не поражена искажениями? Или, говоря другими словами, – неужели грусть действительно означает страдания?

Не могу утверждать, что знаю окончательный ответ на этот вопрос, но хотел бы поделиться опытом из тех времен, когда я был неуверенным студентом-медиком и делал обход в урологическом отделении больницы при медицинском центре Стэнфордского университета в Калифорнии. Мне было поручено ухаживать за пожилым человеком, которому недавно успешно удалили опухоль почки. Сотрудники ожидали, что его быстро выпишут из больницы, но вдруг состояние его печени начало ухудшаться, и доктора обнаружили, что опухоль дала метастазы в печень. С этим досадным осложнением ничего нельзя было поделать, и за несколько следующих дней здоровье пациента быстро ухудшилось. По мере того как его печень отказывала, он начал медленно слабеть, погружаясь в бессознательное состояние. Его жена, осознавая серьезность ситуации, приехала и сидела возле него ночью и днем двое суток. Когда она уставала, то склоняла голову на его кровать, но так и не покинула его. Иногда она гладила его по голове и говорила: «Ты мой муж, и я люблю тебя». Поскольку он был в критическом состоянии, члены его большой семьи, включая детей, внуков и правнуков, начали приезжать в больницу из разных уголков Калифорнии.

Вечером доктор, за которым я был закреплен, попросил меня остаться с пациентом. Когда я вошел в палату, то понял, что он погружается в кому. В палате было восемь или десять родственников, одни очень старые, а другие очень молодые. Хотя они смутно осознавали тяжесть состояния пациента, им не сообщили о том, насколько серьезной была ситуация. Один из сыновей, чувствуя, что отец близок к смерти, спросил, собираюсь ли я удалять катетер из мочевого пузыря. Я понял, что удаление катетера даст семье знак, что пациент умирает, и пошел спросить медсестер, насколько это уместно. Медсестры сказали, что имеет смысл это сделать, потому что он действительно умирает. Они показали мне, как выполнить эту процедуру, я вернулся к пациенту и сделал это, пока семья ждала. Как только я закончил, они поняли, что теперь он лишился поддержки, и сын сказал: «Спасибо, я знаю, что ему было неудобно, и он бы оценил это». Затем он повернулся ко мне и спросил: «Доктор, каково его состояние? Чего нам ожидать?»

Я почувствовал внезапный приступ горя. Я чувствовал близость с этим добрым, вежливым человеком, потому что он напоминал мне собственного деда, и понял, что у меня по щекам текли слезы. Я должен был принять решение: либо оставаться в палате и позволить семье увидеть мои слезы, когда я буду говорить с ними, либо уйти и попытаться скрыть свои чувства. Я решил остаться и с чувством сказал: «Он прекрасный человек и все еще слышит вас, хотя он почти в коме; пришло время побыть рядом и попрощаться с ним». Затем я вышел из комнаты и разрыдался. Члены семьи также плакали и сидели на его кровати, разговаривая с ним и прощаясь. В течение следующего часа его кома углубилась, а потом он потерял сознание и умер.

Хотя его смерть принесла глубокую печаль его семье, во всем этом была нежность и красота, которые я никогда не забуду. Чувство утраты и рыдания напомнили мне: «Ты можешь

любить. Ты можешь волноваться за кого-то». Это превратило мое горе во вдохновляющий опыт, абсолютно лишенный боли или страданий. С тех пор у меня было множество переживаний, которые похожим образом действовали на меня. Для меня горе – это возвышающий опыт гигантской силы.

Будучи студентом-медиком, я беспокоился, что персонал может счесть мое поведение неуместным. Но позже главный врач отделения отвел меня в сторону и сообщил, что семья пациента попросила его выразить мне признательность за то, что я общался с ними и помог сделать уход их родственника глубоко личным и красивым. Он сказал, что тоже всегда с большой симпатией относился к этому человеку, и показал мне нарисованную им картину – изображение лошади – на стене кабинета. В этом эпизоде было отпускание, чувство завершения и прощание. Все это ничуть не ужасало, а на самом деле принесло ощущение спокойствия и тепла и добавило жизни глубины и насыщенности.

Часть IV

Профилактика и личностный рост

Глава 10

Причина всех проблем

Когда ваша депрессия исчезнет, вы столкнетесь с большим соблазном расслабиться и начать получать *удовольствие от жизни*. Конечно, вы имеете на это полное право. Ближе к концу терапии многие пациенты говорят мне, что так хорошо еще никогда себя не чувствовали. Иногда кажется, что чем более безнадежной, тяжелой и неизлечимой казалась депрессия, тем более безграничным и восхитительным будет ощущение счастья и выросшей самооценки, как только она закончится. По мере того как вы начнете чувствовать себя лучше, исчезновение пессимистичного настроения будет таким же быстрым и закономерным, как таяние снега весной. Вы можете даже удивляться, как такие нереалистичные мысли вообще пришли вам в голову. Эта глубокая трансформация человеческого духа никогда не перестает меня удивлять. Снова и снова я обретаю возможность наблюдать эту магическую метаморфозу в повседневной практике.

Поскольку изменения в вашем мировоззрении могут быть очень сильными, вы, вероятно, почувствуете уверенность, что ваша грусть исчезла навсегда. Но как бы то ни было, невидимый остаток длительного упадка настроения останется. Если его не исправлять и не устранять, вы окажетесь уязвимы к новым приступам депрессии в будущем.

Есть несколько различий между улучшением *самочувствия* и действительным улучшением *состояния*. Первое просто указывает на то, что болезненные симптомы временно исчезли. Улучшение состояния подразумевает:

1. Понимание того, *почему* вы оказались в депрессии.
2. Знание, *почему* и *как именно* вы излечились. Сюда входит освоение конкретных методов самопомощи, которые оказались эффективными именно для вас, с тем чтобы вы могли снова применить их, когда вы пожелаете, и они снова оказались бы эффективными.
3. Приобретение уверенности в себе и чувства собственного достоинства. Уверенность в себе основана на знании того, что у вас есть хороший шанс оказаться достаточно успешным в личных отношениях и в карьере. Самооценка – это способность испытывать максимальную любовь к себе и радость независимо от того, успешны ли вы в какой-либо момент жизни.
4. Поиск более глубоких причин вашей депрессии.

Части I, II и III этой книги были написаны, чтобы помочь вам достичь первых двух целей. Следующие несколько глав помогут вам с третьим и четвертым пунктами.

Хотя после того, как вы оправитесь от приступа депрессии, искаженные отрицательные мысли будут возникать у вас существенно реже или полностью исчезнут, в вашем сознании, вероятно, все еще останутся некоторые «скрытые убеждения». Выявление скрытых убеждений поможет выяснить главную причину, *почему* вы впали в депрессию, а также предсказать, *когда* вы снова можете оказаться уязвимыми. И поэтому они содержат ключ к профилактике рецидивов.

Но что такое скрытое убеждение? Это уравнение, с помощью которого вы определяете свою личную ценность. Оно представляет собой вашу систему ценностей, вашу личную философию, материал, на котором базируется ваша самооценка. Вот несколько примеров:

1. Если кто-то критикует меня, я чувствую себя несчастным, потому что это автоматически означает, что со мной что-то не так.

2. Чтобы быть истинно реализованным человеком, я должен быть любим. Если я один, я обязан быть одиноким и несчастным.

3. Моя ценность как человека пропорциональна тому, чего я достиг.

4. Если я не добиваюсь идеальных результатов (или не чувствую себя, не действую идеально образом), это значит, что я потерпел неудачу.

Вы узнаете, что эти нелогичные предположения могут быть крайне вредоносны. Они создают уязвимость, которая делает вас предрасположенным к неприятным колебаниям настроения. Это ваша психологическая ахиллесова пята.

В следующих нескольких главах вы научитесь выявлять и оценивать собственные скрытые убеждения. Возможно, вы обнаружите, что в основе ваших колебаний настроения лежит зависимость от одобрения, любви, достижений или совершенства. Когда вы научитесь обнаруживать и подвергать проверке собственную деструктивную систему убеждений, вы зложите основу для реалистичных и развивающих когнитивных установок. Вы встанете на путь радости и эмоциональной ясности.

Большинство психиатров, как и широкая публика, предполагают: чтобы выявить истоки перепадов настроения, необходим длительный и мучительно медленный (несколько лет) терапевтический процесс, и даже после этого большинство пациентов все равно затрудняются объяснить причину своей депрессии. Один из самых больших вкладов когнитивной терапии в лечение подобных расстройств заключался в преодолении этой трудности.

В этой главе вы научитесь двум разным способам определения скрытых убеждений. Первый – это поразительно эффективный метод, называемый «техника падающей стрелы», который позволяет исследовать глубины психики.

Техника падающей стрелы – это на самом деле вариация техники двух колонок, представленной в главе 4 (там вы узнали, как записывать расстраивающие автоматические мысли в левом столбце и заменять их более объективными рациональными ответами). Этот метод помогает вам улучшить самочувствие, потому что вы перепрограммируете искажения в шаблонах мышления. Краткий пример показан в таблице 10.1. Это записи Арта, доктора психиатрического отделения, с которым вы встретились в главе 6: он расстроился после того, как его руководитель попытался высказать конструктивную критику.

Опровержение негативных мыслей снизило чувство вины и беспокойства у Арта, но он хотел знать, как и почему такая нелогичная интерпретация вообще возникла. Возможно, вы тоже начали спрашивать себя: присутствует ли в моих негативных мыслях какой-то повторяющийся *шаблон*? Есть ли у меня какой-то заскок на более глубоком уровне мышления?

Таблица 10.1

Автоматические мысли	Рациональные ответы
1. Доктор Б. сказал, что пациент посчитал мой комментарий резким. Возможно, он думает, что я паршивый специалист	1. Чтение мыслей; негативный фильтр; ярлыки. Только из того, что доктор Б. указал мне на ошибку, не следует, что я «паршивый специалист». Надо бы уточнить у него, что он думает на самом деле, но он много раз хвалил меня и говорил, что у меня выдающиеся способности

Для ответа на эти вопросы Арт использовал технику падающей стрелы. Сначала он нарисовал короткую стрелку вертикально вниз под автоматической мыслью (см. табл. 10.2). Эта стрелка означает вопрос: «Если бы эта автоматическая мысль была правдой, что бы это значило для меня? Почему это меня расстраивает?» У него тут же возникла следующая автоматическая мысль, которую он записал под стрелкой: «Если доктор Б. считает, что я паршивый специалист, это будет означать, что я действительно действовал как паршивый специалист, потому что доктор Б. — эксперт». Далее Арт снова нарисовал стрелку под этой мыслью и повторил процесс, выявив еще одну автоматическую мысль, как показано в таблице 10.2. Каждый раз, когда у него всплывала новая автоматическая мысль, он тут же рисовал вертикальную стрелку под ней и спрашивал себя: «Если бы это оказалось правдой, почему бы меня это расстроило?» Он проделывал это снова и снова и так смог построить цепочку автоматических мыслей, которая выявила скрытые убеждения, создавшие проблему. Техника падающей стрелы напоминает чистку лука: вы снимаете слой за слоем, чтобы добраться до более глубоких слоев. На самом деле это довольно просто, как вы увидите в таблице 10.2.

Таблица 10.2

Выявление скрытых убеждений, которые являются причиной возникновения автоматических мыслей, с помощью техники вертикальной стрелки. Вертикальная стрелка — это символ, который подразумевает вопросы: «Если бы эта мысль была верной, почему бы меня это расстроило? Что бы это для меня значило?» Вопрос, который обозначает каждая стрелка, в данном примере указан в кавычках рядом. Вы можете задать его себе, записав автоматическую мысль. Этот процесс помогает выявить цепочку автоматических мыслей, указывающую на корень вашей проблемы

Автоматические мысли	Рациональные ответы
1. Доктор Б., возможно, считает меня паршивым специалистом.	→
↓ «Если бы он действительно так считал, почему бы меня это так расстраивало?»	
2. Это бы означало, что я и вправду паршивый специалист, потому что доктор Б. — эксперт.	→
↓ «Предположим, я и вправду паршивый специалист. Что это будет означать для меня?»	

Окончание табл. 10.2

Автоматические мысли	Рациональные ответы
3. Это будет означать, что я полный неудачник и ни на что не гожусь.	→
↓ «Допустим, я действительно ни на что не гожусь. Почему это будет проблемой? Что это будет значить для меня?»	
4. Тогда об этом расползутся слухи, и все узнают, какой я плохой. Никто не будет уважать меня, меня вышибут из медицинского сообщества, и мне придется переехать в другой штат.	→
↓ «И что это будет означать?»	
5. Это будет означать, что я бесполезен. Я буду чувствовать себя таким несчастным, что захочу умереть	→

Обратите внимание, что техника падающей стрелы *противоположна* обычной стратегии, которую вы используете при записи автоматических мыслей. Обычно вы заменяете их рациональными ответами, которые показывают, почему ваша автоматическая мысль *искажена* и *неправдоподобна* (табл. 10.1). Это помогает вам изменить модель мышления здесь и сейчас, чтобы думать более объективно и чувствовать себя лучше. Однако, применяя технику падающей стрелы, вы представляете, что искаженная автоматическая мысль абсолютно реалистична, и ищите в ней зерно истины. Это позволит вам проникнуть в суть проблемы.

Теперь снова посмотрите на цепочку автоматических мыслей в таблице 10.2 и спросите себя: какие скрытые убеждения вызывают у Арта чувство беспокойства, вины и депрессии? Их несколько:

1. Если кто-то критикует меня, этот человек обязательно прав.
2. Моя ценность определяется моими достижениями.
3. Одна ошибка – и все разрушится. Если я не буду успешным *всегда*, я полный ноль.
4. Другие не потерпят моего несовершенства. Я должен быть идеальным, чтобы люди уважали меня и хорошо относились. Совершив ошибку, я столкнусь с острым неодобрением и буду наказан.
5. Это неодобрение будет означать, что я плохой, бесполезный человек.

После того как вы создали собственную цепочку автоматических мыслей и прояснили скрытые убеждения, важно определить искажения и заменить их рациональными ответами, как вы обычно это делаете (см. табл. 10.3).

Таблица 10.3

Выявив цепочку автоматических мыслей с помощью техники падающей стрелы, Арт определил свои когнитивные искажения и заменил негативные мысли более объективными ответами

Автоматические мысли	Рациональные ответы
1. Доктор Б., возможно, считает меня паршивым специалистом. ↓ «Если бы он <i>действительно</i> так считал, почему бы меня это так расстраивало?»	1. Чтение мыслей; негативный фильтр; ярлыки. Только из того, что доктор Б. указал мне на ошибку, не следует, что я «паршивый специалист». Надо бы уточнить у него, что он думает на самом деле, но он много раз хвалил меня и говорил, что у меня выдающиеся способности
2. Это бы означало, что я <i>и вправду</i> паршивый специалист, потому что доктор Б. — эксперт. ↓ «Предположим, я <i>и вправду</i> паршивый специалист. Что это будет означать для меня?»	2. Эксперт может только указать на мои сильные или слабые стороны как специалиста. Обзывая меня «паршивым», человек просто делает обобщенное, неконструктивное и бесполезное утверждение. Я добивался успеха с большинством пациентов, так что я <i>точно</i> не «паршивый», кто бы это ни говорил

Окончание табл. 10.3

Автоматические мысли	Рациональные ответы
3. Это будет означать, что я полный неудачник и ни на что не гоюсь. ↓ «Допустим, я действительно ни на что не гоюсь. Почему это будет проблемой? Что это будет значить для меня?»	3. Сверхобобщение. Даже если бы я был относительно неумелым и неэффективным специалистом, это бы не означало, что я «полный неудачник» или «ни на что не гоюсь». У меня много других интересов, сильных сторон и положительных качеств, которые не имеют отношения к карьере
4. Тогда об этом расползутся слухи, и все узнают, какой я плохой. Никто не будет уважать меня, меня вышибут из медицинского сообщества, и мне придется переехать в другой штат. ↓ «И что это будет означать?»	4. Это абсурд. Если я совершил ошибку, то могу исправить ее. Никакие слухи не будут с огромной скоростью распространяться по всему штату только из-за того, что я допустил промах! Что, в газетах появятся заголовки «Выдающийся психиатр совершил ошибку»?
5. Это будет означать, что я бесполезен. Я буду чувствовать себя таким несчастным, что захочу умереть	5. Даже если все на свете будут относиться ко мне с неодобрением или критиковать, это не означает, что я никчемный, потому что это не так. А если я не никчемный, то, должно быть, вполне на что-то гоюсь. Тогда какие причины чувствовать себя несчастным?

Техника падающей стрелы хороша тем, что она индуктивная и сократическая: задавая себе осмысленные вопросы, вы сами обнаруживаете убеждения, которые причиняют вам вред. Вы выявляете происхождение своих проблем, снова и снова повторяя одни и те же вопросы: «Если бы эта негативная мысль была правдой, что бы это значило для меня? Почему бы меня это расстроило?» Так вы можете объективно и систематически обнаружить корень своих проблем без субъективного и предвзятого вмешательства психотерапевта, его личных убеждений или теоретических пристрастий. Это позволяет обойти проблему, которая существовала на протяжении всей истории психиатрии. Как известно, специалист любого направления интерпретирует опыт пациента предвзято, а экспериментальных подтверждений при этом может быть мало или они полностью отсутствуют. Если вас не устраивает объяснение причины ваших проблем, это, скорее всего, будет интерпретироваться как «сопротивление» истине. Подобным образом ваши проблемы подгоняются под шаблон психотерапевта, независимо от того, что именно вы говорите. Только представьте, какое невероятное множество объяснений причин ваших страданий можно услышать, обратившись к духовному наставнику (духовные факторы), психиатру в коммунистической стране (влияние социально-политически-экономической среды), психоаналитику-фрейдисту (гнев, обращенный внутрь), поведенческому терапевту (низкий уровень положительного подкрепления), психофармакологу (генетические фак-

торы и дисбаланс химии внутри мозга), семейному терапевту (нарушенные межличностные отношения) и т. д.!

Предупреждение: если, применяя технику падающей стрелы, вы будете записывать не мысли, а эмоциональные реакции, то возникает замкнутый круг. Записывайте негативные мысли, которые *вызывают* эмоциональные реакции. Вот пример неправильного применения техники.

Первая автоматическая мысль: «Мой парень не позвонил мне в эти выходные, хотя и обещал».



«Почему это расстраивает меня?
Что это значит для меня?»

Вторая автоматическая мысль: «Это ужасно, потому что я не смогу это пережить».

Это бесполезно. Мы уже *знаем*, что вы чувствуете себя ужасно. Вопрос в том, какие *мысли* автоматически пришли вам в голову и *вызвали* такое расстройство? Что это будет значить для вас, если он *и правда* вами пренебрегает?

Вот пример правильного применения техники.

1. Мой парень не позвонил мне на выходных, хотя и обещал.



«Почему это меня огорчает?
Что это значит для меня?»

2. Это означает, что он пренебрегает мной. Это значит, что он в действительности не любит меня.



«Предположим, что это правда. Что
это будет значить для меня?»

3. Это будет означать, что со мной что-то не так. В противном случае он был бы более внимательным.



«Предположим, что это правда.
Что бы это значило для меня?»

4. Это будет означать, что меня отвергнут.



«Если бы меня действительно
отвергли, что тогда? Что это будет
значить для меня?»

5. Это будет означать, что меня невозможно полюбить и меня всегда будут отвергать.



«И если так и будет, почему это меня
так расстраивает?»

6. Это будет означать, что я останусь в полном одиночестве и буду несчастной.

Таким образом, когда вы концентрировались скорее на *смысле*, чем *чувствах*, наружу выплыли ваши скрытые убеждения: 1) «Если меня не любят, я этого не достойна» и 2) «Я обречена быть несчастной и одинокой».

Это *не* значит, что ваши чувства неважны. Но наша цель – достичь подлинной эмоциональной трансформации.

Шкала дисфункциональных убеждений (ШДУ)

Критическая важность выявления скрытых убеждений, вызывающих колебания настроения, привела к разработке второго, более простого метода их обнаружения. Он называется

«Шкала дисфункциональных убеждений» (ШДУ) и был разработан членом нашей группы доктором Арлин Вайсман. Она составила список из 100 деструктивных убеждений, которые обычно встречаются у людей, предрасположенных к эмоциональным расстройствам. Ее исследования показали: несмотря на то, что интенсивность негативных автоматических мыслей резко снижается между депрессивными эпизодами, деструктивная система убеждений сохраняется как в течение эпизодов депрессии, так и во время ремиссии. Исследования доктора Вайсман подтверждают концепцию, согласно которой скрытые убеждения представляют собой предрасположенность к эмоциональной нестабильности, которая все время вас сопровождает.

Хотя подробное знакомство с довольно обширной Шкалой дисфункциональных убеждений будет выходить за рамки этой книги, я выбрал ряд наиболее распространенных убеждений и добавил еще несколько, которые также будут уместны. Заполняя опросник, укажите, насколько вы согласны или не согласны с каждым убеждением. Когда вы закончите, ключ ответа позволит вам оценить свои ответы и сформировать профиль вашей персональной системы ценностей. Это поможет выявить ваши зоны психологической силы и уязвимости.

Работать с этой шкалой довольно просто. Напротив каждого из 35 утверждений поставьте галочку в той колонке, которая точнее всего отражает вашу оценку собственных мыслей *большую* часть времени. В каждом из случаев выберите только один ответ. Поскольку мы все разные, никаких «правильных» или «неправильных» ответов здесь нет. Чтобы оценить, типично ли то или иное отношение для вашей философии, вспомните, как вы смотрите на вещи *большую* часть времени.

ПРИМЕР

	Абсолютно согласен	Отчасти согласен	Отношусь нейтрально	Слегка несогласен	Полностью несогласен
35. Люди, обладающие признаками успеха (хорошо выглядят, имеют высокий социальный статус, достаток или славу), непременно более счастливы, чем те, у кого их нет		✓			

В приведенном примере галочка в колонке «Отчасти согласен» указывает, что утверждение в какой-то мере типично для человека, проходящего опрос. А теперь перейдем к самому опросу.

Шкала дисфункциональных убеждений²¹

²¹ © 1978, Арлин Вайсман.

	Абсолютно согласен	Отчасти согласен	Отношусь нейтрально	Отчасти несогласен	Абсолютно несогласен
1	2	3	4	5	6
1. Критика будет очевидно расстраивать человека, который получает ее в свой адрес					
2. Лучше отказаться от собственных интересов, чтобы угодить другим людям					
3. Чтобы быть счастливым, мне нужно получать одобрение других людей					
4. Если важный для меня человек от меня чего-либо ожидает, я должен это сделать					
5. Моя человеческая ценность очень сильно зависит от того, что обо мне думают другие					
6. Я не могу быть счастливым, если меня не любят					
7. Если человек кому-то не нравится, он обязательно становится менее счастливым					
8. Если люди, которые мне не безразличны, отвергают меня, это значит, что со мной что-то не так					

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
9. Если человек, которого я люблю, не любит меня, это значит, что меня вообще нельзя полюбить					
10. Изоляция от других людей обязательно сделает меня несчастным					
11. Если я хочу стать ценным человеком, я должен быть выдающимся хотя бы в одной сфере					
12. Я должен быть полезным, продуктивным, творческим человеком, или жизнь не имеет никакого смысла					
13. Люди, у которых возникают хорошие идеи, более ценны, чем те, у кого их нет					
14. Если я преуспеваю меньше, чем другие люди, это значит, что я неполноценный					
15. Если я потерпел неудачу на работе, это значит, что я потерпел неудачу как человек					
16. Если не можешь делать что-то хорошо, нет смысла делать это вообще					
17. Демонстрировать свои слабости — это стыдно					
18. Человек должен стремиться к тому, чтобы быть лучшим во всем, за что он берется					
19. Совершив ошибку, я должен расстроиться					
20. Если я не буду устанавливать для себя высокие стандарты, я буду второсортным человеком					
21. Если я абсолютно уверен, что заслуживаю чего-то, я ожидаю, что получу это					
22. Если по пути к тому, чего ты хочешь, ты встречаешь препятствия, то обязательно будешь разочарован					
23. Если я буду ставить потребности других людей выше своих собственных, они помогут, когда мне это потребуется					
24. Если я хороший муж (или жена), то моя супруга должна (супруг должен) любить меня					
25. Если я делаю кому-то добро, то могу рассчитывать, что этот человек будет уважать меня и относиться так же, как я отношусь к нему					

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6
26. Я должен брать на себя ответственность за то, как люди чувствуют и ведут себя, если они находятся рядом					
27. Если я критикую то, как человек что-то делает, и он злится или становится подавленным, это означает, что я его расстроил					
28. Чтобы быть хорошим, ценным, нравственным человеком, я должен помогать всем, кто нуждается в помощи					
29. Если ребенок испытывает эмоциональные трудности или у него проблемы с поведением, это показывает, что его родители допустили ошибку в воспитании					
30. Я должен быть готов угодить всем					
31. Я не могу рассчитывать на то, что буду способен контролировать свое самочувствие, если произойдет что-то плохое					
32. Бессмысленно пытаться изменить негативные эмоции, потому что они несомненная и неизбежная часть повседневной жизни					
33. На мое настроение воздействуют факторы, на которые я не могу повлиять: мое прошлое, химические реакции организма, гормональные циклы, биоритмы, случай или судьба					
34. Мое счастье во многом зависит от того, что со мной происходит					
35. Люди, обладающие признаками успеха (хорошо выглядят, имеют высокий социальный статус, достаток или славу), непременно более счастливы, чем те, у кого их нет					

Заполнив ШДУ, подсчитайте результаты. Рядом с каждым ответом укажите количество баллов в соответствии с этим ключом.

Абсолютно согласен	Отчасти согласен	Отношусь нейтрально	Отчасти несогласен	Абсолютно несогласен
-2	-1	0	+1	+2

Теперь подсчитайте сумму баллов по первым пяти утверждениям. Их цель – измерить то, насколько вы склонны определять свою ценность, опираясь на мнение других людей или

одобрение или критику в свой адрес. Предположим, что по этим пяти пунктам вы получили следующие баллы: +2; +1; -1; +2; 0. Тогда ваш общий балл по этим пяти вопросам будет +4.

Суммируйте баллы для утверждений 1–5, 6–10, 11–15, 16–20, 21–25, 26–30 и 31–35. Затем запишите результат, как показано ниже.

ПРИМЕР ПОДСЧЕТА БАЛЛОВ

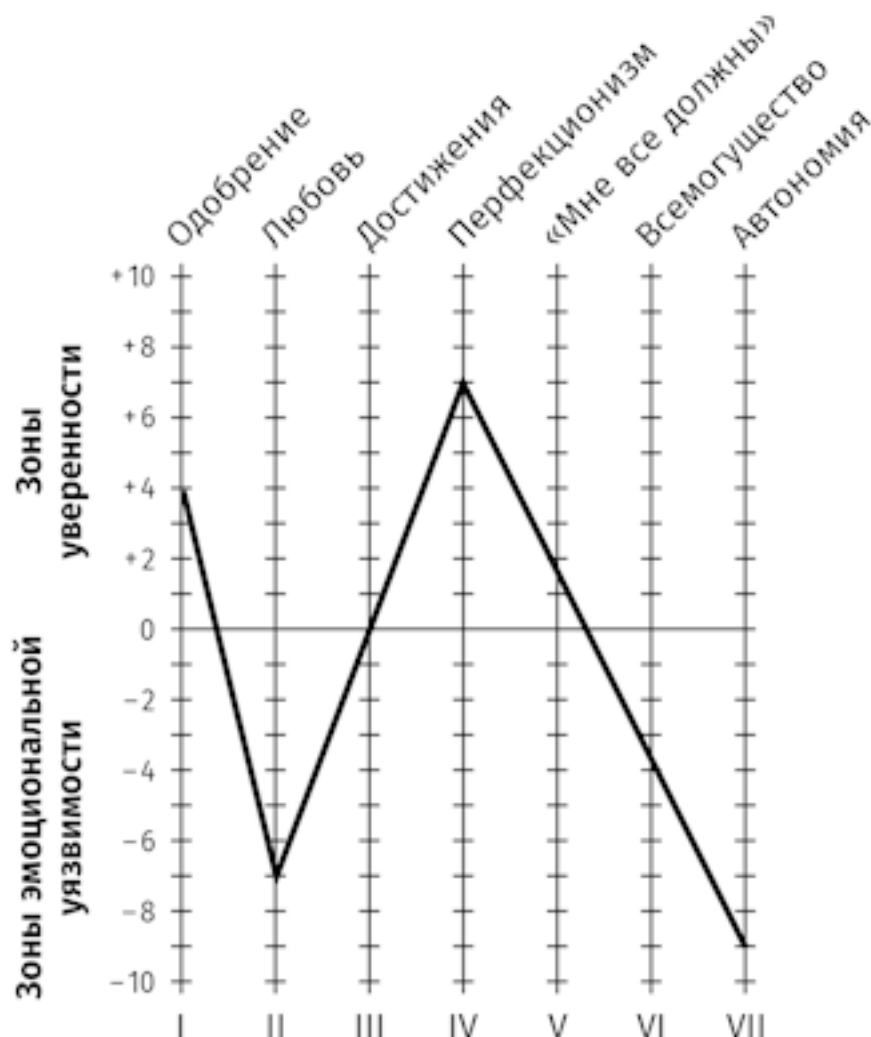
Система убеждений	Номера убеждений	Баллы по каждому убеждению	Суммарный балл
I. Одобрение	1–5	+2, +1, -1, +2, 0	+4
II. Любовь	6–10	-2, -1, -2, -2, 0	-7
III. Достижения	11–15	+1, +1, 0, 0, -2	0
IV. Перфекционизм	16–20	+2, +2, +1, +1, +1	+7
V. «Мне все должны»	21–25	+1, +1, -1, +1, 0	+2
VI. Всемогущество	26–30	-2, -1, 0, -1, +1	-3
VII. Автономия	31–35	-2, -2, -1, -2, -2	-9

ЗАПИШИТЕ СВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

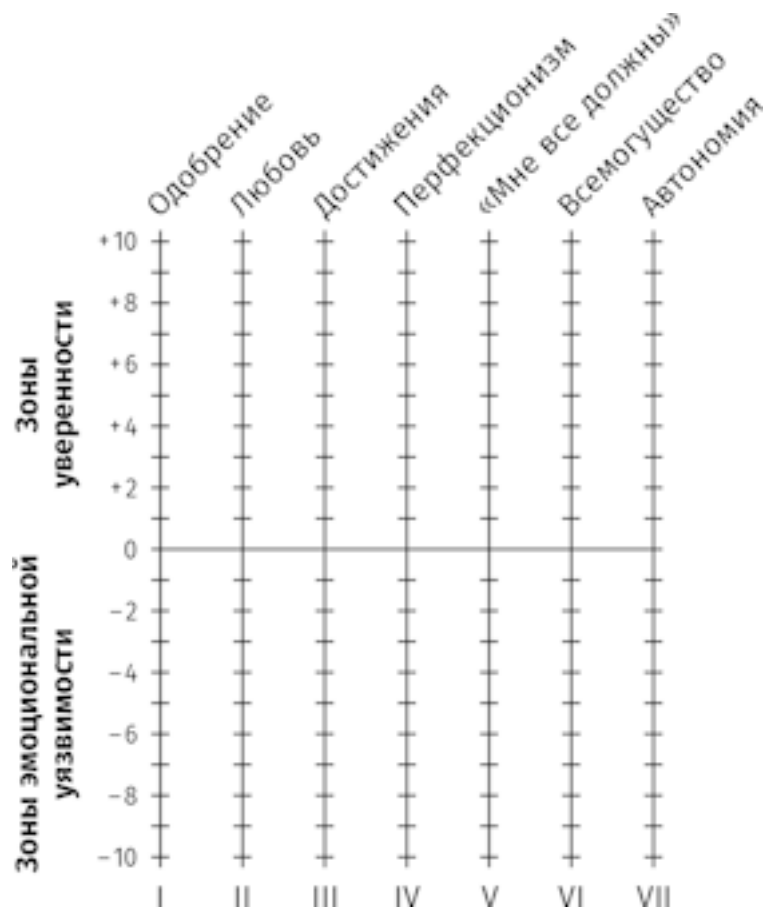
Система убеждений	Номера убеждений	Баллы по каждому убеждению	Суммарный балл
I. Одобрение	1–5		
II. Любовь	6–10		
III. Достижения	11–15		
IV. Перфекционизм	16–20		
V. «Мне все должны»	21–25		
VI. Всемогущество	26–30		
VII. Автономия	31–35		

Каждая группа из пяти утверждений данной шкалы измеряет одну из семи систем убеждений. Общий балл для каждой группы утверждений может варьироваться от +10 до -10. Теперь отметьте суммарный балл по каждой из семи систем на графике, чтобы получить «профиль системы убеждений».

ПРИМЕР СОСТАВЛЕНИЯ ГРАФИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ



Как видите, положительный балл отражает, что в данной области вы психологически *сильны*, это ваша зона уверенности. Отрицательный балл говорит о том, что в данной области вы эмоционально *уязвимы*. У человека, профиль которого приведен выше, сильными сторонами являются зоны одобрения, перфекционизма и «мне все должны». А зоны уязвимости находятся в областях любви, всемогущества и автономии. Значение этих понятий будет описано ниже. Сначала составьте свой собственный профиль системы убеждений.



Интерпретация результатов по ШДУ

I. Одобрение. Первые пять утверждений в опросе ШДУ изучают вашу склонность мерить самооценку тем, как люди реагируют на вас и что они о вас думают. Положительный балл (от 0 до 10) говорит о вашей независимости и здоровом чувстве собственного достоинства, даже когда вы сталкиваетесь с критикой и неодобрением. Отрицательный балл (от 0 до –10) означает, что вы избыточно зависимы, потому что смотрите на себя глазами других. Если кто-то оскорбляет или унижает вас, вы автоматически склонны занижать свою ценность. Так как ваше эмоциональное благополучие чрезвычайно зависит от того, что, по вашему представлению, люди о вас думают, вами легко манипулировать, и вы уязвимы для беспокойства и депрессии, когда другие высказывают критику или злятся на вас.

II. Любовь. Вторые пять утверждений опроса оценивают вашу склонность определять свою ценность тем, любят ли вас. Положительный балл показывает, что вы стремитесь к любви, но у вас есть множество других интересов, которые приносят положительные эмоции и дают чувство реализации. Следовательно, любовь не является обязательным требованием, чтобы вы могли испытывать счастье или самоуважение. Вероятно, вы привлекательны для других, потому что излучаете здоровое чувство самолюбия и интересуетесь многими аспектами жизни.

Отрицательный балл указывает на то, что вы страдаете любовной зависимостью. Для вас любовь – это «потребность», не удовлетворив которую, вы не выживете, а тем более не сможете быть счастливым. Чем ближе ваш балл к –10, тем сильнее вы зависимы от любви. Вы склонны играть более пассивную, приниженную роль в отношениях с людьми, которые вам не безразличны, опасаясь возможного отчуждения. В результате они чаще всего теряют уважение к вам и считают вас бременем из-за вашей убежденности, что без их любви вы пропадете. Когда вы чувствуете, что люди отдаляются от вас, вас охватывает болезненный, ужасающий синдром

отмены. Вы понимаете, что, вероятно, не сможете постоянно получать ежедневную порцию любви и внимания. Тогда вы становитесь одержимы стремлением «получить дозу любви». Как и большинство наркоманов, чтобы добыть «товар», вы можете даже прибегать к принуждению и манипуляциям. По иронии судьбы, ваша ненасытная жадность и зависимость от любви многих отталкивает, тем самым усиливая ваше одиночество.

III. Достижения. Ваш балл по утверждениям 11–15 поможет выявить различные типы зависимости. Отрицательный балл указывает на то, что вы трудоголик. У вас ограниченное понимание собственной человеческой ценности, и себя вы считаете товаром на рынке. Чем ниже по отрицательной шкале ваш балл, тем сильнее ваше чувство собственного достоинства и способность радоваться зависят от производительности. Если вы отправитесь в отпуск, или ваш бизнес потерпит неудачу, или вы уйдете на пенсию, или вы заболите и потеряете дееспособность, вам будет угрожать эмоциональная катастрофа. Экономическая и эмоциональная депрессия кажутся вам одним и тем же. Положительный результат, напротив, показывает, что вы наслаждаетесь творчеством и продуктивностью, но не считаете их исключительной или необходимой дорогой к высокой самооценке и чувству удовлетворения.

IV. Перфекционизм. Пункты 16–20 измеряют вашу склонность к перфекционизму. Отрицательный балл указывает, что вы помешаны на поиске святого Грааля. Вы требуете от себя совершенства: ошибки – это табу, неудача хуже смерти, и даже отрицательные эмоции – это катастрофа. В любых ситуациях вы должны выглядеть, чувствовать, думать и вести себя великолепно. Вы чувствуете, что быть менее впечатляющим – все равно что гореть в адском пламени. Хотя вы заставляете себя двигаться быстро, ваши удовольствия скудны. Как только вы достигаете цели, ее мгновенно заменяет еще одна, более далекая, поэтому вы никогда не будете вознаграждены за то, что добрались до вершины горы. В конце концов вы начинаете задаваться вопросом, почему так и не получаете ожидаемого вознаграждения за все усилия. Жизнь становится безрадостной, утомительной рутинной. Вы живете, пытаясь соответствовать нереалистичным, невозможным стандартам, и вам нужно переосмыслить их. Ваша проблема заключается *не* в эффективности, а в мерках, которыми вы пытаетесь ее измерить. Скорректировав свои ожидания в соответствии с реальностью, вы будете регулярно получать *удовлетворение* и чувство *отдачи*, а не *разочарование*.

Положительная оценка предполагает, что вы способны устанавливать реальные, гибкие, адекватные стандарты. Вы испытываете большое удовольствие от процесса и получаемого опыта и не закичиваетесь исключительно на результатах. Вы знаете, что не должны быть выдающимися во всем, и не всегда нужно «стараться изо всех сил». Вы не боитесь ошибок, но считаете их прекрасной возможностью учиться и развивать свои человеческие качества. Как ни парадоксально, вы, вероятно, гораздо более продуктивны, чем ваши коллеги-перфекционисты, потому что навязчиво не озабочены деталями и правильностью. Ваша жизнь похожа на текущую реку или гейзер, а ваши косные друзья-перфекционисты скорее напоминают застывшие ледники.

V. «Мне все должны». Утверждения 21–25 измеряют убеждение, что вам что-то полагается или вам должны. Отрицательный балл указывает на то, что вы чувствуете свое «право» на успех, любовь, счастье и т. д. Вы ожидаете и требуете от других людей и вселенной в целом, чтобы ваши желания удовлетворялись, например, потому, что вы добры от природы или усердно работаете. Когда этого *не* происходит, как это часто бывает, вы оказываетесь в ловушке одной из двух возможных реакций: либо чувствуете себя подавленным и неполноценным, либо сердитесь. Таким образом, вы тратите огромное количество энергии на расстройство, печаль или гнев. Большую часть времени вы воспринимаете жизнь как скверный опыт, приносящий одни разочарования. Вы громко и часто жалуетесь, но мало что делаете для решения проблем. В конце концов, вам полагается, чтобы все проблемы разрешались сами, поэтому зачем при-

кладывать усилия? Ваша ожесточенная требовательность приводит к тому, что вы неизменно получаете от жизни гораздо *меньше*, чем хотите.

Положительная оценка предполагает, что вы не чувствуете, будто вам что-то полагается по умолчанию, поэтому вы *договариваетесь* о том, чего хотите, и часто это получаете. Вы осознаете, что другие люди уникальны и отличаются друг от друга, и понимаете, что нет какой-то скрытой причины, почему все всегда должно происходить по-вашему. Вы воспринимаете негативный исход как разочарование, но не трагедию, потому что вы понимаете, что все относительно, и не ожидаете полной взаимности или «справедливости» в любой ситуации. Вы терпеливы, настойчивы и умеете спокойно переносить разочарование. В результате вы часто оказываетесь впереди всех.

VI. Всемогущество. Утверждения 26–30 измеряют вашу склонность считать себя центром персональной вселенной и брать на себя ответственность за многое из происходящего вокруг. Отрицательный балл указывает на то, что вы часто допускаете ментальную ошибку персонализации, которая обсуждалась в главах 3 и 8. Вы необоснованно осуждаете себя за плохие поступки и отношение других людей, хотя на самом деле все это не подлежит вашему контролю. Но вы мучаетесь, осуждая себя и испытывая гнетущее чувство вины. Как ни парадоксально, убеждение в собственном всемогутельстве и всеилии ограничивает вас, вы погружаетесь в тревоги и теряете эффективность.

Положительный балл, напротив, указывает на то, что вам знакома радость от принятия того, что вы *не* являетесь центром вселенной. Поскольку вы *не* в силах контролировать поведение других взрослых, то в конечном итоге не берете на себя ответственность за них, а отвечаете только за себя. Такое отношение не изолирует вас от других. Верно обратное: ваше отношение к людям укладывается в рамки эффективного дружественного сотрудничества, и вы не чувствуете угрозы, если они не соглашаются с вашими идеями или не следуют вашим советам. Ваше отношение дает людям чувство свободы и достоинства, и вы парадоксальным образом притягиваете других людей как магнит. Они стремятся находиться рядом с вами, потому что вы отказались от любых попыток их контролировать. Люди часто слушают вас и уважают ваши идеи, потому что вы не спорите, сердито настаивая на том, что они *должны* согласиться с вами. Когда вы отказываетесь от стремления к *власти*, люди начинают больше поддаваться вашему *влиянию*. Ваши отношения с детьми, друзьями и окружающими характеризуются взаимностью, а не зависимостью. Поскольку вы не пытаетесь доминировать над людьми, они восхищаются, любят и уважают вас.

VII. Автономия. Утверждения 31–35 определяют степень вашей автономии. Это означает способность находить счастье внутри себя. Положительный балл показывает, что все ваши настроения в конечном счете являются производными от ваших мыслей и взглядов. Вы берете на себя ответственность за свои чувства, потому что понимаете: их в конечном итоге создали вы сами. Может показаться, что понимание источника плохого настроения может сделать вас одиноким и замкнутым. Парадоксальным образом такая степень автономии, напротив, освобождает вас от мелких ограничений разума и позволяет воспринимать мир со всеми радостями, тайнами и сюрпризами, которые он может вам предложить.

Отрицательная оценка предполагает, что вы все еще находитесь в ловушке убеждения, будто потенциал для вашей радости и уверенности в себе приходит извне. Это ставит вас в невыгодное положение, потому что все окружающее находится за пределами вашего контроля. Ваши настроения становятся жертвой внешних факторов. Вы хотите этого? Если нет, можно в конечном итоге освободиться от этого убеждения так же, как змея сбрасывает кожу, но вам придется работать над этим с помощью различных техник, описанных в этой книге. Когда наконец придет время пережить трансформацию, достичь автономии и принять на себя ответственность, вы будете поражены – или шокированы, или довольны, или переполнены радостью. Это стоит тех серьезных личных обязательств, которые вы, возможно, возьмете на себя.

В следующих главах мы подробно рассмотрим ряд установок и систем убеждений. Когда вы будете изучать каждую из них, спросите себя:

1. Выгодно ли мне сохранять это конкретное убеждение?
2. Действительно ли это убеждение истинно и оправданно?

3. Какие конкретные шаги я могу предпринять, чтобы избавиться от деструктивных и нереалистичных установок и заменить их другими, более объективными и способствующими моему развитию?

Глава 11

Зависимость от одобрения

Давайте рассмотрим такое убеждение: «Если кто-то меня не одобряет, это ужасно». Почему неодобрение кажется такой серьезной угрозой? Возможно, вы рассуждаете так: «Если один человек не одобряет меня, значит, все не одобряют, и значит, со мной что-то не так».

Если у вас есть похожие мысли, похоже, ваше настроение будет взмывать вверх каждый раз, когда вы получаете похвалу. Вот как вы рассуждаете: «Мне дали положительную обратную связь, поэтому я могу чувствовать и думать о себе хорошо».

Почему это нелогично? Вы игнорируете тот факт, что только ваши собственные мысли и убеждения способны поднять вам настроение. Одобрение со стороны другого человека не может повлиять на настроение, если вы не верите тому, что слышите. Но, если вы считаете, что комплимент заслуженный, именно *ваше убеждение* улучшает самочувствие. Перед тем как ваше настроение повысится, вы сперва должны проверить внешнее одобрение на истинность. Эта проверка представляет собой процесс одобрения самого себя.

Предположим, вы посещаете психиатрическое отделение больницы. Вдруг к вам подходит пациент в спутанном сознании с галлюцинациями и говорит: «Вы прекрасны. У меня было видение от Бога. Он сказал мне, что тринадцатый человек, который пройдет через дверь, будет Мессия. Вы тринадцатый, так что я знаю, что вы – Избранный, Посланник Божий, Святая Святых. Позвольте мне поцеловать вашу обувь». Приведет ли вас в восторг эта крайняя степень одобрения? Вы, вероятно, начнете нервничать и почувствуете себя некомфортно. Это потому, что вы не верите тому, что слова пациента истинны. Вы в них сомневаетесь. Только *ваши собственные* убеждения о себе могут повлиять на то, как вы себя чувствуете. Другие могут сказать или подумать о вас что угодно, хорошее или плохое, но на ваши эмоции влияют только ваши мысли.

Цена, которую вы платите за зависимость от похвалы, – это предельная чувствительность к мнению окружающих. Как и любой наркоман, вы понимаете, что должны постоянно подпитывать свою зависимость чужим одобрением, иначе не избежать мучительной ломки. В тот момент, когда кто-то важный для вас выражает неодобрение, вы испытываете боль, как наркоман, который не может получить свою дозу. Другие могут использовать эту уязвимость для манипулирования вами. Вам придется уступать их требованиям чаще, чем хочется, ведь вы боитесь, что вас могут отвергнуть или посмотреть на вас с презрением. Так вы рискуете стать жертвой эмоционального шантажа.

Вы можете прийти к выводу, что зависеть от одобрения не в ваших интересах, но по-прежнему полагать, что другие люди *действительно* имеют право судить не только о том, что вы делаете и говорите, но и о вашей человеческой ценности. Представьте, что вы снова посетили психиатрическую больницу. На этот раз к вам подошел другой пациент с галлюцинациями и сказал: «На тебе красная рубашка, и это значит, что ты дьявол! Ты зло!» Будете ли вы плохо себя чувствовать из-за его критики и неодобрения? Конечно, нет. Почему же эти неодобрительные слова вас не расстраивают? Просто потому, что вы не верите в истинность этих утверждений. Чтобы подумать о себе плохо, вы должны «купиться» на критику другого человека и решить, что она соответствует действительности.

Вам не приходило в голову, что, если кто-то выражает неодобрение, это может быть *его* или *ее* проблема? Неодобрение часто отражает иррациональные убеждения других людей. Очевидный до крайности пример: исполненная ненависти доктрина Гитлера, утверждающая, что евреи – это низшая раса, возникла вовсе не из-за людей, которых он хотел уничтожить.

Безусловно, неодобрение часто вызвано *конкретной* ошибкой. Но значит ли это, что вы ничтожный, ни на что не годный человек? Конечно, нет. Негативная реакция другого человека

может быть направлена на то, что вы сделали, а не на то, кто вы такой. Человек *не может* «делать всё не так» *постоянно!*

Давайте взглянем и на другую сторону монеты. У многих известных преступников есть масса ярых поклонников, независимо от того, насколько отвратительными и чудовищными были их преступления. Например, Чарльз Мэнсон. Он проповедовал садизм и убийства, и тем не менее многочисленные последователи считали его мессией и делали то, что он предлагал. Я хочу, чтобы вам было предельно ясно: я не оправдываю отвратительное поведение и не восхищаюсь Чарльзом Мэнсоном. Но спросите себя: если даже Чарльз Мэнсон не оказался в полной изоляции после всего, что он сделал или сказал, что такого ужасного сделали вы, чтобы вас все отвергли? И верите ли вы до сих пор в уравнение «одобрение = ценность»? В конце концов, Чарльза Мэнсона обожала его «семья». Но разве одобрение, которое он получал, делает его достойным человеком? Очевидно, что это чепуха.

Получать одобрение *приятно*, не поспоришь. В этом нет ничего плохого, такова естественная здоровая реакция. Также нельзя поспорить с тем, что неодобрение и отвержение горьки и неприятны на вкус. Это по-человечески очень понятно. Но вы плаваете в очень глубоких и беспокойных водах, продолжая верить, что одобрение и неодобрение – это адекватное отражение вашей ценности.

Вы сами критикуете других людей? Позволяете себе не согласиться с мнением друга? Ругаете ребенка за плохое поведение? Огрызаетесь на любимого человека, когда раздражены? Избегаете людей, чье поведение кажется вам неприемлемым? Тогда спросите себя: когда вы не соглашаетесь, критикуете или выражаете неодобрение – делаете ли вы категоричный вывод, что другой человек – полное ничтожество и ни на что не годен? Обладаете ли вы полномочиями выносить подобные скоропалительные суждения? Или вы просто высказываете, что придерживаетесь другой точки зрения или что вас расстраивает сделанное или сказанное другим?

Например, в пылу гнева вы можете ляпнуть в адрес супруга или супруги: «Ты ничтожество!» Но, когда пламя ссоры через день или два утихает, разве вы не признаетесь себе в том, что преувеличили масштаб его или ее «плохости»? Конечно, у вашего любимого человека может быть масса недостатков, но разве не абсурд – думать, что ваш всплеск неодобрения или критики делает его абсолютно никчемным на веки вечные? Если вы признаёте, что ваше собственное неодобрение не обладает достаточной моральной атомной мощностью, чтобы разрушить смысл и ценность жизни другого человека, зачем наделять неодобрение *других людей* такой силой, которая может начисто лишит вас чувства собственного достоинства? Чем *они* отличаются от вас? Когда вы дрожите от страха, потому что кому-то не нравитесь, вы преувеличиваете мудрость и знания другого человека и вместе с этим выдаете с потрохами, что не способны составить здравое суждения о самом себе. Конечно, кто-то может указать вам на недостаток в поведении или мышлении. И это будет очень хорошо: так вы сможете чему-то научиться. В конце концов, все мы несовершенны, и у других людей есть *право* время от времени говорить нам об этом. Но разве вы обязаны делать себя несчастным и ненавидеть себя каждый раз, когда кто-то другой выходит из себя или унижает вас?

Источник проблемы

Откуда берется эта зависимость от одобрения? Мы можем только предположить, что ответ заключается в детском взаимодействии с важными для нас людьми. Возможно, кто-то из родителей был чрезмерно критичен, когда вы плохо себя вели, или даже раздражался, когда вы не делали ничего плохого. Возможно, мама резко сказала «Ты *плохой*, потому что сделал так!» или отец сгоряча произнес «Ты *всегда* что-нибудь да испортишь. Ты никогда ничему не научишься».

Возможно, будучи ребенком, вы считали родителей богами. Они научили вас говорить, завязывать шнурки, и *по большей части* их слова были разумными. Папа говорил: «Если ты выйдешь на дорогу, тебя задавят» – и это *действительно так*. Как и большинство детей, вы, возможно, думали, что почти все сказанное родителями, было правдой. Поэтому, услышав «ты ни на что не годишься» и «ты никогда ничему не научишься», вы *поверили* этому буквально, и это причинило большую боль. Вы были слишком малы, чтобы объяснить себе: «Папа *преувеличивает* и допускает *сверхобобщение*». Вам не хватало эмоциональной зрелости, чтобы увидеть: папа в тот момент был усталым и раздраженным или, возможно, выпил и хотел, чтобы его оставили одного. Вы не могли определить, что стало причиной вспышки: ваша проблема или *его*. И будь вы достаточно взрослым, чтобы предположить, что он ведет себя неразумно, увесистый подзатыльник мог тут же пресечь ваши попытки вернуть все в правильное русло.

Неудивительно, что вы приобрели дурную привычку принижать себя каждый раз, когда кто-то высказывает вам неодобрение. Не ваша вина, что ребенком вы усвоили такое поведение, и нельзя винить вас за то, что вы выросли с подобным слепым пятном. Но *теперь* ваша ответственность как взрослого – оценить реалистичность этого подхода и принять конкретные меры, помогающие перерасти эту уязвимость.

Каким образом страх неодобрения предрасполагает вас к повышенной тревожности и депрессии? Джон – неженатый, исключительно вежливый архитектор, живущий в постоянном страхе критики. Его направили на лечение из-за серьезной эпизодической депрессии, с которой не удавалось справиться, несмотря на несколько лет терапии. Однажды, переполненный энтузиазмом, он подошел к боссу, желая поделиться новыми идеями по проекту. Босс рывкнул: «Зайди позже, Джон. *Разве ты не видишь, я занят!*» Самооценка Джона тут же обрушилась. Он поплелся обратно в свой кабинет, утопая в отчаянии и ненависти к себе, повторяя, что ни на что не годен. «И как я мог быть таким невнимательным?» – спрашивал он себя.

Когда Джон поделился этими воспоминаниями со мной, я задал ему несколько простых и очевидных вопросов: «Кто вел себя неправильно – вы или ваш босс? Это вы вели себя неподобающим образом или ваш босс вел себя раздраженно и грубо?» Подумав минуту, Джон смог определить корень проблемы. Имея привычку автоматически обвинять себя, он даже не подумал о том, что, возможно, его босс вел себя отвратительно. Внезапно осознав, что ему абсолютно нечего стыдиться в своем собственном поведении, Джон почувствовал облегчение. Однако его босс, который повел себя надменно, возможно, в тот момент сам был в стрессовой ситуации и выбит из колеи.

Затем Джон задал вопрос: «Почему я всегда так борюсь за одобрение других? Почему от любой критики я просто расклеиваюсь?» Он вспомнил событие, которое случилось, когда ему было 12. Его единственный младший брат трагически скончался после долгой схватки с лейкемией. После похорон он услышал, как его мать и бабушка разговаривали в спальне. Мама горько плакала и говорила: «Теперь мне незачем жить». Бабушка ответила: «Тише, Джонни в коридоре. Он может тебя услышать!»

Поделившись со мной этим воспоминанием, Джон разрыдался. Он все-таки *услышал*, и эти слова означали для него: «Это доказывает, что я не имею большой ценности. Мой брат был важен, а я нет. Мама меня на самом деле не любит». Он никогда никому не рассказывал, что подслушивал тогда, и все это время пытался выкинуть воспоминание из головы, говоря себе: «Не так уж важно, любит меня мама или нет». Но он усердно старался порадовать маму своими достижениями и карьерой, отчаянно пытаясь завоевать ее одобрение. В глубине души он не верил, что обладает какой-либо истинной ценностью, считал, что он хуже других и недостойн любви. Он старался компенсировать недостаток самооценки, пытаясь добиться восхищения и одобрения окружающих. Его жизнь была похожа на бесконечную попытку надуть дырявый воздушный шарик.

Вспомнив этот эпизод, Джон смог увидеть иррациональность своей реакции на слова, подслушанные в коридоре. Горечь и пустота, которые испытывала его мать, были естественной частью проживания горя, через это проходит любой родитель, переживающий смерть ребенка. Ее слова *не имели никакого отношения к Джону*, они отражали ее подавленность и отчаяние в тот момент.

Посмотрев на это воспоминание под другим углом, Джон увидел, как нелогично и саморазрушительно связывать собственную ценность с мнением других людей. Возможно, вы также начинаете понимать, что ваше убеждение в необходимости внешнего одобрения необоснованно. Именно вы и никто другой можете сделать себя счастливым. Больше никому это не под силу. Теперь давайте рассмотрим, какие шаги можно предпринять, чтобы применить эти принципы на практике и чтобы устойчивая самооценка и самоуважение стали вашей эмоциональной действительностью.

Путь к независимости и самоуважению

Анализ преимуществ и недостатков

Первый шаг на пути к изменению какого-либо саморазрушительного убеждения из опроса ШДУ – это анализ преимуществ и недостатков. Спросите себя, в чем преимущества и недостатки ваших попыток убедить себя, что неодобрение делает вас менее ценным? Перечислив все варианты, как это убеждение вредит или помогает вам, вы сможете принять взвешенное решение и выработать более здоровую систему убеждений.

Например, Сюзан, 33-летняя замужняя женщина, обнаружила, что чрезмерно вовлечена в церковную и общественную деятельность, потому что была ответственным и способным человеком и ее часто избирали во всякого рода комитеты. Она чувствовала себя чрезвычайно довольной каждый раз, когда ее выбирали, и боялась отказать в любой просьбе, потому что это был риск вызвать неодобрение. Из-за того, что ее приводила в ужас перспектива подвести кого-то, ее все глубже затягивало в замкнутый круг отказа от собственных интересов и желаний в угоду другим людям.

Опрос ШДУ и техника падающей стрелы, описанные в предыдущей главе, раскрыли одно из ее скрытых убеждений: «Я всегда должна делать то, чего от меня ожидают». Казалось, Сюзан не хотела отпускать это убеждение, так что она провела анализ преимуществ и недостатков (см. табл. 11.1). Поскольку недостатки ее зависимости от одобрения значительно перевешивали достоинства, она более серьезно задумалась над изменением своей системы убеждений. Попробуйте применить эту простую технику в отношении одного из ваших саморазрушительных убеждений, касающихся одобрения. Это может стать важным первым шагом к личностному росту.

Перепишите убеждение

Если, проведя анализ преимуществ и недостатков, вы увидели, что страх неодобрения причиняет вам больше вреда, чем пользы, следующий шаг – переписать скрытое убеждение таким образом, чтобы оно звучало более реалистично и жизнеутверждающе. Вы можете проделать это с любым из 35 утверждений по ШДУ, которые представляют вашу зону психологической уязвимости. В примере выше Сюзан решила пересмотреть свое убеждение следующим образом: «Получать одобрение других людей может быть очень приятно, но мне не нужно

одобрение, чтобы чувствовать себя ценным человеком или уважать себя. Неодобрение может причинять дискомфорт, но это не значит, что я становлюсь хуже как человек».

Таблица 11.1

Анализ преимуществ и недостатков для оценки скрытых убеждений.
УБЕЖДЕНИЕ: «Я всегда должна делать то, чего от меня ожидают»

Преимущества убеждения	Недостатки убеждения
1. Если я смогу соответствовать ожиданиям других людей, то буду ощущать, что контролирую ситуацию. Так я лучше себя чувствую	1. Иногда я иду на компромисс и делаю то, что не в моих интересах, и то, чего мне не хочется делать

Окончание табл. 11.1

Преимущества убеждения	Недостатки убеждения
2. Когда я делаю что-то в угоду людям, я чувствую уверенность и безопасность	2. Это убеждение не позволяет мне проверять отношения — я никогда не знаю наверняка, примут ли меня такой, какая я есть. Мне всегда нужно заслуживать любовь и право быть рядом с другими людьми, выполняя то, чего они хотят от меня. Я словно становлюсь их рабыней
3. Я могу избежать чувства вины и смущения. Мне не нужно ничего обдумывать, поскольку моя главная задача — делать то, чего хотят другие	3. Это дает окружающим слишком много власти надо мной — они могут принудить меня к чему-то под угрозой неодобрения
4. Мне не нужно беспокоиться, что кто-то расстроится из-за меня или будет смотреть на меня свысока	4. Мне тяжело понять, чего я действительно хочу. Я не привыкла определять свои собственные приоритеты и принимать независимые решения
5. Я могу избежать конфликтов и не должна отстаивать свою позицию и защищаться	5. Когда люди выражают неодобрение, что порой неизбежно, я заключаю, что сделала что-то не так и причинила им неудобство, так что я чувствую серьезную вину и подавленность. Это значит, что мое настроение контролируют другие люди, а не я сама
	6. То, чего другие люди ожидают, не всегда является наилучшим для меня, ведь они часто думают о своих собственных интересах. Их ожидания не всегда реалистичны и оправданны
	7. Выходит, что я считаю других людей слабыми и хрупкими, зависимыми от меня, а если я подведу их, то причиню им боль и несчастье
	8. Поскольку я боюсь рисковать и расстраивать окружающих, моя жизнь становится статичной. Я не чувствую мотивации меняться, расти или делать что-то по-другому, чтобы расширить свой жизненный опыт

Проект «Самоуважение»

Третьим шагом может стать написание эссе «Почему бояться неодобрения и критики нерационально и неоправданно». Можно составить личный план по обретению большей автономии и уверенности в себе. Составьте список всех причин, почему неодобрение – это неприятно, но не смертельно. Некоторые мы уже упомянули в этой главе, и вы можете еще раз просмотреть ее перед тем, как начать писать. Включите в свое эссе только то, что кажется убедительным и полезным. Приводите аргументы, которым действительно верите, и тогда растущее чувство независимости будет реальным. *Не* вводите себя в заблуждение! Например, утверждение «Если кто-то высказывает неодобрение, не стоит расстраиваться, ведь я не хотел бы дружить с таким человеком» не сработает, потому что в нем присутствует искажение. Так вы только пытаетесь самоутвердиться за счет того, что заносите человека в «черный список». Придерживайтесь идей, которые считаете истинными.

По мере того, как в голову будут приходить новые идеи, пополняйте свой список. Перечитывайте его каждое утро в течение нескольких недель. Это может стать первым шагом к тому, чтобы сократить значение чужого мнения до реальных размеров.

Вот несколько идей, которые нравились многим моим пациентам. Вы также можете использовать их в своем эссе.

1. Помните: когда кто-либо негативно на вас реагирует, причина может крыться в нерациональности его или ее мышления.

2. Если критика оправданна, она не будет действовать разрушительно. Она помогает точнее определить ошибку и предпринять шаги по ее исправлению. На своих ошибках можно многому *научиться*, не стоит их стыдиться. Человеку просто *положено* время от времени совершать ошибки.

3. Если человек допустил промах, это не значит, что он НЕУДАЧНИК ПО ЖИЗНИ. Невозможно ошибаться *постоянно* или даже *большую часть* времени. Подумайте о тысячах вещей, которые вы делаете *правильно*. Более того, всегда можно учиться и совершенствоваться.

4. Другие люди не могут судить о вашей человеческой ценности, только о правильности и достоинствах ваших слов или поступков.

5. Все люди будут оценивать вас по-разному, вне зависимости от того, насколько хорошо или плохо вы поступаете. Неодобрение не распространяется с огромной скоростью, а один случай отвержения не приведет к бесконечной серии отвержений. Так что, даже если случится худшее и вас кто-то отвергнет, вы не окажетесь в полной изоляции.

6. Неодобрение и критика обычно причиняют неудобство, но дискомфорт пройдет. Хватит предаваться унынию. Займитесь тем, что раньше приносило удовольствие, даже если чувствуете, что начинать совершенно бессмысленно.

7. Критика и неодобрение могут расстроить вас *только* в той мере, в какой вы «ведетесь» на обвинения в свой адрес.

8. Неодобрение – это не навсегда. Из него не следует, что ваши отношения с человеком, который вас не одобряет, обязательно закончатся только потому, что он вас покритиковал. Споры – это часть жизни, и в большинстве случаев вполне возможно через некоторое время прийти к взаимопониманию.

9. Если вы сами критикуете другого человека, это не делает его плохим по своей сути. Зачем давать другому право и власть судить вас? Все мы просто люди, а не члены Верховного суда. Не раздувайте значимость других людей сверх всякой меры.

Возможно, вам придут в голову и другие идеи? Подумайте над этой темой несколько дней. Набросайте идеи на листе бумаги. Выработайте свои собственные установки в отношении

неодобрения. Вы удивитесь, насколько это может помочь вам изменить взгляд на мир и усилить чувство независимости.

Вербальные методы

Кроме того, что можно научиться по-другому воспринимать неодобрение, также может быть полезно выработать иное поведение в отношении людей, выражающих неодобрение. Для начала рассмотрите такой метод ассертивного поведения, как техника обезоруживания, описанная в главе 5. Теперь мы обсудим некоторые дополнительные техники, которые помогут вам укрепить навыки работы с неодобрением.

Прежде всего если вы боитесь чьего-то неодобрения, то задумывались ли о том, чтобы спросить человека, действительно ли он или она смотрит на вас снисходительно? Вы можете быть приятно удивлены, узнав, что неодобрение существует только в вашей голове. Хотя это требует некоторой смелости, ваш выигрыш в этой ситуации может быть огромным.

Вы помните Арта, психиатра, учившегося в Пенсильванском университете, чья история рассказана в главе 6? Арт и не подозревал, что один из его пациентов намеревался свести счеты с жизнью. У пациента не было истории депрессии или симптомов, но он чувствовал себя загнанным в угол в невыносимом браке. Однажды утром Арту позвонили и сказали, что его пациент был найден мертвым с пулевым ранением в голову. Хотя следствие не исключало вариант убийства, вероятной причиной смерти был суицид. До этого момента Арт никогда не терял пациента подобным образом. Реакцией Арта была печаль (он испытывал симпатию к этому пациенту) и беспокойство: он опасался, что супервайзер и коллеги выразят неодобрение и будут презирать из-за «ошибки» и недостаточной прозорливости. После обсуждения смерти пациента с супервайзером он спросил напрямую: «Вы полагаете, я вас подвел?» Его руководитель выразил теплоту и сочувствие, а не отвержение. Арт почувствовал облегчение, услышав, что тот в прошлом также прошел через это. Он подчеркнул, что Арт получил возможность научиться справляться с одной из профессиональных опасностей психиатров. Обсуждая этот случай и отказываясь поддаться страху неодобрения, Арт узнал, в чем *на самом деле* состояла его «ошибка». Он упустил из виду, что чувство «безнадежности» может привести к самоубийству даже людей, которые не страдают от клинической депрессии. Но он также понял, что другие не требовали от него совершенства и гарантии успешного результата со всеми пациентами.

Но предположим, все вышло не так хорошо и руководитель или коллеги осудили его за то, что он повел себя легкомысленно или некомпетентно. Что тогда? Наихудший возможный вариант – это отвержение. Давайте поговорим о некоторых стратегиях, помогающих справиться с этим наихудшим вариантом развития событий.

Отвержение – это ни в коем случае не ваша вина!

Не считая телесных повреждений или уничтожения вашей собственности, наибольшая боль, которую человек может причинить вам, – отвержение. Именно этого вы боитесь, когда вас «осаживают».

Существует несколько типов отвержения. Наиболее распространенное и очевидное – «подростковое отвержение», хотя оно не ограничивается этой возрастной группой. Предположим, у вас романтический интерес к кому-то, с кем вы уже встречаетесь или недавно познакомились, но оказывается, что вы не подходите этому человеку. Возможно, проблема в вашей внешности, расе, религии или типе личности. А может быть, вы слишком высокий, низкий, толстый, худой, старый, молодой, умный, скучный, агрессивный, пассивный и т. д. Вы недостаточно соответствуете мысленному образу идеального партнера, так что ваши попытки проявить интерес встречают отпор, и с вами обходятся холодно.

Есть ли в этом ваша вина? Очевидно, нет! Человек просто отказывает вам из-за своих субъективных предпочтений и вкусов. Человек может любить яблочный пирог больше, чем вишневый. Означает ли это, что вишневый пирог по своей сути хуже? Романтические интересы до бесконечности разнообразны. Если вы относитесь к типу людей из рекламы зубной пасты, которым повезло и они наделены тем, что наша культура определяет как «хорошая внешность», и привлекательны как личность, вам будет гораздо легче привлечь потенциальных поклонников и партнеров. Но вы узнаете, что это взаимное притяжение вовсе не гарантирует долгой и счастливой любви, и даже красивым и притягательным людям иногда приходится справляться с отказом. Ни один человек не в силах говорить «да» каждому, с кем знакомится.

Если ваш внешний вид и индивидуальность тянут на средний балл или ниже, то вам сначала придется поработать над тем, чтобы стать привлекательным для людей, и возможно, вам придется чаще сталкиваться с отказами. Придется совершенствовать социальные навыки и помнить о действенных секретах, которые сделают вас привлекательным для окружающих.

1. Не стоит недооценивать себя, считая, что вы хуже других. Перестаньте к себе придирайтесь. Повышайте самооценку с помощью техник, описанных в главе 4. Если вы любите себя, люди будут реагировать на чувство радости, которое вы излучаете, и захотят быть рядом с вами.

2. Делайте искренние комплименты. Вместо того, чтобы nervно пытаться выяснить, нравитесь ли вы человеку или он вас отвергает, сперва позвольте ему понравиться себе и сообщите ему об этом.

3. Продемонстрируйте свой интерес к окружающим, узнавая о том, что их увлекает. Попросите рассказать о том, что их больше всего волнует, и с воодушевлением реагируйте на их слова.

Если вы будете следовать этим рекомендациям, то в конце концов обнаружите, что есть люди, которые *действительно* считают вас привлекательными, и поймете, что у вас есть большой шанс испытать счастье. Подростковое отвержение неприятно, но это не конец света, и в нем нет вашей вины.

«Ага! – скажете вы. – А что вы скажете о ситуациях, когда окружающие отвергают вас из-за отталкивающего поведения? Предположим, человек тщеславен и эгоистичен. Конечно, это его вина, верно?» Это второй тип отвержения, я называю его «отвержение недовольства». Опять же, думаю, вы увидите, что, если вас сгоряча отвергают из-за личностного недостатка, это не ваша вина.

Прежде всего другие люди необязательно будут отвергать вас, если им в вас что-то не нравится, – есть и другие варианты. Они могут упорно указывать вам на то, что им не нравится в вашем поведении, или научиться не реагировать так остро. Конечно, они имеют право избегать и отвергать вас, если захотят, и могут выбирать себе таких друзей, которые им нравятся. Но это не означает, что вы являетесь «плохим» по сути человеком, и из этого определенно не следует, что все будут реагировать на вас таким же негативным образом. С одними людьми вы будете ощущать спонтанную взаимную симпатию, а с другими вы будете не совпадать характерами. В этом нет ничьей вины, такое просто бывает в жизни.

Если у вас есть пункт, который отталкивает больше людей, чем вам хотелось бы, – например, вы чрезмерно критичны или часто выходите из себя, – определенно, в ваших интересах будет скорректировать свое поведение. Но глупо обвинять себя, если кто-то отвергает вас на основании того, что вы несовершенны. Мы все несовершенны, и ваша склонность обвинять себя или вестись на враждебные выпады кого-то по отношению к вам саморазрушительна и бессмысленна.

Третий тип отвержения – «манипулятивное отвержение».

В этом случае другой человек угрожает вам уходом или отвержением, чтобы манипулировать вами в своих целях. Желая заставить вас измениться, к этой уловке иногда прибегают несчастные супруги и даже расстроенные психотерапевты. Обычно говорится следующее:

«Либо ты делаешь так, как я сказал, либо между нами все кончено!» Это очень нерациональный и саморазрушительный способ влияния на людей. Такое манипулятивное отвержение – это просто культурно обусловленный способ справиться с проблемной ситуацией, и обычно он оказывается чрезвычайно неэффективным. Он редко приводит к улучшению отношений, потому что порождает напряжение и обиду. В действительности такие попытки всего лишь указывают на низкую устойчивость к неприятным ситуациям и плохо сформированные навыки межличностного общения со стороны того, кто угрожает. Это, конечно, не *ваша вина*, что они так поступают, и обычно позволять манипулировать собой подобным образом не в ваших интересах.

Пока достаточно теории. Однако что вы можете сказать и сделать, когда вас действительно отвергают? Одним из эффективных способов обучения является ролевая игра. Чтобы сделать диалог более увлекательным и сложным, я буду играть роль отвергающего и указывать на ваши самые худшие стороны, которые только смогу придумать. Я веду себя язвительно и оскорбительно, а вы начинаете с вопроса, действительно ли я отвергаю вас, учитывая мое обращение с вами в последнее время.

В ы. Доктор Бернс, я замечаю, что в последнее время вы ведете себя со мной несколько прохладно и держите дистанцию. Кажется, вы избегаете меня. Когда я пытаюсь поговорить с вами, вы либо игнорируете меня, либо огрызаетесь. Я хотел бы знать, возможно, я вас чем-то расстраиваю или вы хотите отказаться от работы со мной.

Комментарий. Вы не должны напрямую обвинять меня в том, что я вас отвергаю. Это заставило бы меня занять оборонительную позицию. Более того, возможно, я вас не отвергаю, а просто расстраиваюсь из-за того, что никто не покупает мою книгу, поэтому я просто раздражен. Но для примера предположим наихудшее: я пытаюсь отказать вам.

Д э в и д. Я рад, что мы наконец открыто об этом говорим. Я на самом деле решил отказаться от работы с вами.

В ы. Почему? Видимо, я чем-то сильно вас отталкиваю в последнее время.

Д э в и д. Вы ни на что не годный неудачник.

В ы. Я вижу, что вы расстроены из-за меня. Но что я делал не так?

Комментарий. Не пытайтесь защищаться. Так как вы знаете, что вы не «неудачник», нет смысла убеждать меня в обратном. Это еще больше будет распалать меня, и наш диалог быстро перерастет в крик. (Эта «техника эмпатии» была подробно описана в главе 6.)

Д э в и д. Меня от вас просто воротит.

В ы. Можете уточнить? Я забыл воспользоваться дезодорантом? Вас расстраивает моя манера речи, мои слова в последнее время, одежда или что-то другое?

Комментарий. Опять же, вы не даете втянуть себя в ссору. Призывая меня определить точнее, что мне в вас не нравится, вы заставляете меня приложить максимум усилий и либо сказать что-то осмысленное, либо в конечном итоге выставить себя идиотом.

Д э в и д. Ну, вы причинили мне боль, унизив меня на днях. Вам наплевать на меня. Я для вас просто «вещь», а не человек.

Комментарий. Это обычная критика. Она подсказывает вам: тому, кто вас отвергает, вы в целом небезразличны, но он чувствует себя обделенным и боится вас потерять. Отвергающий решает напасть на вас, чтобы защитить свою шаткую самооценку. Он может также сказать, что

вы слишком глупый, слишком толстый, слишком эгоистичный и т. д. В чем бы ни заключалась критика, ваша стратегия теперь сводится к двум шагам: а) найдите зерно истины в критике и дайте понять отвергающему, что вы частично с ним согласны (см. «Техника обезоруживания», глава 6); б) извиниться или предложить попытаться исправить реальную ошибку, которую вы действительно совершили (см. «Обратная связь и переговоры», глава 6).

В ы. Мне очень жаль, что я сказал то, что вас настолько задело. Что именно это было?

Д э в и д. Вы сказали мне, что я ни на что не годный придурок. Так что для меня наше общение кончено.

В ы. Я вижу, что позволил себе необдуманный, обидный комментарий. Что еще из моих слов причинило вам боль? Или это всё? Или я повторял это не один раз? Расскажите мне обо всем плохом, что думаете обо мне.

Д э в и д. Вы непредсказуемы. Сначала невероятно милы, а затем вдруг рвете меня в клочья своим острым языком. Впадая в злость, вы грязно ругаетесь и ведете себя как свинья. Я не могу больше вас терпеть, и я не понимаю, как кто-то еще с вами общается. Вы высокомерный и дерзкий, и вам плевать на всех. Вы эгоистичный сноб, и пора бы вам очнуться и чему-то научиться. Мне жаль, что я вынужден поставить вас на место, но это единственный способ чему-то вас научить. У вас нет настоящих чувств ни к кому, кроме себя самого, и мы расстаемся навсегда!

В ы. Что ж, я вижу, в наших отношениях есть множество проблем, которые мы никогда не обсуждали, и похоже, я действительно ужасно себя вел. Я понимаю, что был раздражительным и легкомысленным. Я вижу, насколько был неприятен и какое неудобство это вам доставило. Расскажите мне об этом всем подробнее.

Комментарий. Побуждайте отвергающего продолжать свою критику. Избегайте защитных реакций и по-прежнему находите долю истины в его словах. После того, как вы вытащите на свет все критические замечания и согласитесь с тем, что в них верного, можно метким ударом разоружить отвергающего. Отметьте, что признали свои недостатки и готовы исправить ошибки. Затем спросите у отвергающего, почему он отказывается иметь с вами дело. Этот маневр поможет вам понять, почему отказ не является вашей ошибкой! Вы берете на себя ответственность за свои ошибки, а также за их исправление. Но если кто-то отвергает вас из-за ваших недостатков, это его болезненная реакция, а не ваша! Вот как это бывает.

В ы. Я вижу, что сделал и сказал много такого, что вам не понравилось. Мне, безусловно, хотелось бы попытаться максимально исправить эти проблемы, насколько получится. Я не обещаю чудес, но, если мы вместе поработаем над этим, я не вижу причин, почему ситуация не должна измениться к лучшему. Мы можем просто обсуждать это, как сейчас, наше общение уже улучшилось. Так почему вы хотите отказаться от меня?

Д э в и д. Потому что вы доводите меня до бешенства.

В ы. Что ж, иногда между людьми довольно много различий, но я не вижу, почему из-за этого наше общение должно прекратиться. Вы отвергаете меня, потому что испытываете бешенство, или дело в чем-то другом?

Д э в и д. Вы никчемный болван, я отказываюсь с вами разговаривать.

В ы. Мне жаль, что вы испытываете подобные чувства. Я бы предпочел продолжить нашу дружбу, несмотря на то, что вас все это так задевает. Нам так

уж необходимо полностью прекращать общение? Возможно, нам не хватало именно такого обсуждения, чтобы лучше понять друг друга? Я правда не знаю, почему вы решили отказаться от работы со мной. Вы можете это объяснить?

Д э в и д. Ну нет, вы меня не проведете. Вы наделали слишком много ошибок, с меня хватит. Достаточно! Никаких вторых шансов! Прощайте.

Комментарий. Ну и кто тут ведет себя по-дурацки? Вы или тот, кто вас отвергает? Кто виноват в том, что вас отвергли? В конце концов, вы предлагаете исправить свои ошибки и улучшить отношения, предлагая откровенное общение и выражая готовность искать компромиссы. Так можно ли обвинить вас в том, что вас отвергли? Очевидно, что нельзя.

Может, описанный подход и не избавит вас полностью от вероятности того, что вас могут отвергнуть, но со временем вы повысите вероятность положительного результата.

Как прийти в себя после неодобрения или отвержения

Допустим, вам высказали неодобрение или отвергли вас, несмотря на все усилия улучшить отношения с человеком. Как быстрее преодолеть эмоциональное расстройство, которое вы, по понятным причинам, испытываете? Прежде всего надо понять, что жизнь продолжается, и это разочарование не должно необратимо повлиять на вашу способность испытывать счастье. Наибольший ущерб после того, как вы столкнулись с неодобрением или отвержением, вам будут причинять ваши собственные *мысли*, и, если вы будете давать им отпор и не поддаваться искаженному самоистязанию, ваше расстройство пройдет.

Весьма полезным может оказаться метод, помогающий тем, кто переживает длительное горе после потери любимого человека. Если потерявшие близких каждый день целенаправленно уделяют время полному погружению в болезненные воспоминания и мысли об ушедшем любимом человеке, это может ускорить и помочь завершить процесс горевания. Эффект будет максимальным, если вы будете делать это в одиночестве. Сочувствие другого человека часто вызывает обратный эффект; некоторые исследования показали, что оно только продлевает болезненный период скорби.

Вы можете использовать технику «горевания», чтобы справиться с неодобрением или отвержением. Каждый день выделяйте немного времени (раз в день или больше) – пяти – десяти минут должно быть достаточно – на то, чтобы впустить в мысли всю печаль, злобу и отчаяние мысли, которые у вас накопились. Если вам грустно, плачьте. Если чувствуете гнев, бейте подушку. Продолжайте погружаться в мучительные воспоминания и мысли на протяжении всего отведенного на них времени. Сердитесь, стоните и жалуйтесь без остановки! Когда запланированный период печали закончится, **ОСТАНОВИТЕСЬ** и продолжайте жить как обычно до следующего запланированного сеанса оплакивания. При этом, если у вас будут возникать негативные мысли, запишите их, определите искажения и замените их рациональными ответами, как описано в предыдущих главах. Вероятно, вы обнаружите, что это поможет вам частично контролировать разочарование и вернуться к нормальной самооценке быстрее, чем вы ожидали.

Включите «внутренний свет»

Ключ к эмоциональному выздоровлению – знание, что на ваше настроение могут повлиять только ваши собственные мысли. Если вы страдаете зависимостью от одобрения, ваша дурная привычка – переключать внутренний тумблер *только* тогда, когда кто-то посветит на вас. И вы путаете одобрение окружающих и свое собственное, потому что это случается почти

одновременно. Вы ошибочно полагаете, что другой человек заставил вас почувствовать себя хорошо! Тот факт, что вы иногда наслаждаетесь похвалой и комплиментами, доказывает: *вы знаете, как испытывать одобрение к самому себе!* Но если вы зависимы от одобрения, то выработали саморазрушительную привычку оказывать себе поддержку *только* тогда, когда тот, кого вы уважаете, похвалил вас первым.

Вот простой способ изменить эту привычку. Обзаведитесь наручным счетчиком, описанным в предыдущих главах, и носите его по крайней мере две или три недели. Каждый день старайтесь замечать положительные моменты в отношении себя – все, что вы делаете хорошо, независимо от того, получаете ли вы награду извне или нет. Каждый раз, когда вы делаете нечто достойное одобрения, нажимайте кнопку счетчика. Например, если вы утром улыбнетесь коллеге, нажмите на кнопку, вне зависимости от того, нахмурится он или улыбнется в ответ. Если вы сделаете телефонный звонок, который долгое время откладывали, – нажмите на кнопку! Вы можете «поддержать» себя за серьезные или вполне тривиальные моменты. Можно даже нажать на кнопку, *вспомнив* о положительных моментах из прошлого. Например, вы можете мысленно вернуться в тот день, когда получили водительские права или впервые вышли на работу. Нажмите на кнопку независимо от того, испытываете ли вы сейчас положительные эмоции по этому поводу. Вначале вам, возможно, придется *заставлять* себя замечать хорошие моменты в отношении себя, и эта работа может показаться механической. Тем не менее продолжайте делать это, и, думаю, через несколько дней вы заметите, что ваш внутренний свет начинает светиться, сначала едва заметно, а затем разгорается все ярче. Каждый вечер перед сном смотрите на число на циферблате и записывайте общее количество случаев поддержки себя в ежедневнике. Подозреваю, что через две-три недели вы начнете осваивать искусство самоуважения и почувствуете себя намного лучше. Эта простая процедура может стать большим первым шагом к независимости и одобрению себя. Она кажется простой – так оно и есть. Это удивительно мощная техника, и результат будет стоить небольшого количества потраченного на нее времени и усилий.

Глава 12

Зависимость от любви

Скрытое убеждение, которое часто идет рука об руку со страхом неодобрения, – это «Я не могу быть по-настоящему счастливым и реализованным человеком, если меня не любит представитель противоположного пола. Для полного счастья необходима истинная любовь».

Потребность или *необходимость* в любви, без которой вы не можете чувствовать себя счастливым, называется «зависимость». Зависимость означает, что вы не можете взять на себя ответственность за свою эмоциональную жизнь.

Недостатки любовной зависимости

Что такое быть любимым – абсолютная необходимость или просто желательный вариант развития событий?

Роберта – 33-летняя одинокая женщина, которая проводила вечера и выходные в унынии, потому что говорила себе: «Этот мир – для пар. Без мужчины я ничто». Она пришла ко мне в кабинет, привлекательная и ухоженная, но в ее словах звучала горечь. Ее переполняла обида, потому что Роберта была уверена: быть любимой так же важно, как дышать. Однако она была настолько требовательной и ненасытной, что это, как правило, отталкивало людей.

Я предложил ей начать с составления списка преимуществ и недостатков убеждения «Без мужчины (или женщины) я ничто». Недостатки в списке Роберты были сформулированы четко: «1. Это убеждение повергает меня в уныние, так как у меня нет любимого человека. 2. Кроме того, это лишает меня желания делать что-то самостоятельно и выходить из дома. 3. Из-за этого я чувствую себя ленивой. 4. Это вызывает чувство жалости к себе. 5. Оно лишает меня гордости и уверенности и заставляет завидовать другим и испытывать горечь. 6. Наконец, все это порождает саморазрушительные чувства и чудовищный страх остаться одной».

Затем она перечислила, в чем, по ее мнению, заключаются плюсы убеждения, что для счастья абсолютно необходимо быть любимой: «1. Это убеждение позволит мне найти партнера, обрести любовь и безопасность. 2. Оно даст мне цель и смысл жизни. 3. Оно привлечет в мою жизнь события, которых я буду с нетерпением ждать». Эти преимущества отразили убеждение Роберты: утверждая, что не может жить без мужчины, она каким-то образом привлечет в свою жизнь партнера.

Насколько эти преимущества реальные или мнимые? Хотя Роберта много лет считала, что не может существовать без мужчины, это убеждение до сих пор не привлекло к ней желаемого партнера. Она согласилась: то, что она наделяла мужчин такой высокой значимостью, не привело ни одного из них волшебным образом к ее порогу. Она признала: цепляющиеся и зависимые люди часто требуют от окружающих столько внимания и выглядят настолько требовательными, что у них возникают большие трудности не только с привлечением человека противоположного пола, но и с последующим поддержанием постоянных отношений. Роберте удалось осознать: люди, которые смогли найти счастье внутри себя самих, обычно наиболее желанны для представителей противоположного пола и притягивают как магнит, поскольку находятся в мире с собой и излучают радость. По иронии судьбы, в одиночестве оказываются именно зависимые женщины, «охотницы на мужчин».

В этом нет ничего удивительного. Заявляя, что «нуждаетесь» в ком-то другом, чтобы чувствовать себя ценным, вы транслируете следующее: «Прими меня! Я не обладаю никакой собственной ценностью и не выношу себя!» Неудивительно, что на этот призыв откликается

так мало «покупателей»! И конечно, людям совершенно не нравится и другое ваше невысказанное требование: «Ты *обязан* любить меня и будешь полной дрянью, если этого не сделаешь».

Вы можете цепляться за свою зависимость из-за ошибочного убеждения, что, если вы достигнете независимости, другие посчитают, что вам никто не нужен, и вы окажетесь в одиночестве. Если ваш страх именно таков, вы ставите знак равенства между зависимостью и теплом. Это предположение максимально далеко от истины. Если вы одиноки и зависимы, то испытываете гнев и негодование, потому что чувствуете, что лишены любви, которую, по вашему мнению, должны получать от других. Такое отношение только приводит к еще большей изоляции. Если вы независимы, то не *обязаны* быть одиноким – вы просто умеете чувствовать себя счастливым, когда вы один. Чем сильнее ваша независимость, тем безопаснее вы будете чувствовать себя в отношениях. Кроме того, ваше настроение не будет улучшаться или ухудшаться по чьей-то милости. В конце концов, сила любви, которую кто-то может испытывать к вам, часто довольно непредсказуема. Человеку может не все в вас нравиться, а внимание и ласка могут быть непостоянными. Если вы захотите научиться любить себя, то получите гораздо более надежный и постоянный источник самооценки.

Первый шаг – выяснить, *хотите* ли вы независимости. У нас гораздо больше шансов достичь цели, если мы понимаем, что это за цель. Это помогло Роберте понять, что зависимость обрекает ее на бессмысленное существование. Если вы все еще придерживаетесь мнения, что лучше быть зависимым, перечислите преимущества этого состояния, используя технику двух колонок. Уточните, в чем вы выиграете, если позволите любви другого человека определять вашу личную ценность. Затем, чтобы объективно оценить ситуацию, запишите контраргументы или рациональные ответы в правой колонке. Так вы сможете увидеть, что преимущества вашей любовной зависимости отчасти или абсолютно иллюзорны. В таблице 12.1 показано, как оценивала эти «идеи» женщина с подобными проблемами. Это письменное упражнение побудило ее найти внутри себя то, что она искала в других, и позволило увидеть, что зависимость была ее настоящим врагом, потому что выводила ее из строя.

Таблица 12.1

**Анализ предполагаемых «преимуществ»
любви**

Преимущества убеждения «Мое счастье зависит от любви»	Рациональные ответы
1. Кто-то позаботится обо мне, когда я попаду в трудную ситуацию или мне будет плохо	1. То же самое происходит и с независимыми людьми. Если я попаду в аварию, меня отвезут в больницу. Доктора позаботятся обо мне, и не важно, зависима я или нет. Глупо говорить, что только зависимые люди получают помощь, оказываясь в трудной ситуации
2. Но, если я буду зависимой, мне не придется принимать решения	2. Но также у меня будет гораздо меньше контроля над собственной жизнью. Это ненадежно — рассчитывать на то, что другие будут принимать решения за меня. Например, нужно ли мне, чтобы кто-то диктовал мне, что надеть или съесть на ужин? Чужой выбор мне может не понравиться
3. Но, будучи независимой, я могу принять неверное решение. Тогда мне придется иметь дело с последствиями	3. Значит, я разберусь с последствиями — если ты независим, можно учиться на собственных ошибках. Никто не совершенен, и никто не даст гарантию абсолютной определенности в жизни. Возможно, именно неопределенность придает жизни остроту. Основа моей самооценки — это способность справляться с трудностями, а не постоянная правота. Кроме того, если все получится хорошо, это будет моей заслугой

Окончание табл. 12.1

Преимущества убеждения «Мое счастье зависит от любви»	Рациональные ответы
4. Но если я зависима, мне не придется думать. Я могу просто реагировать на происходящее	4. Независимые люди тоже могут позволить себе не думать, если им этого захочется. Нет такого правила, что только зависимые люди имеют право перестать думать
5. Но если я буду зависима, то получу вознаграждение. Это как есть сладости. Я чувствую себя хорошо, когда есть кто-то, кто заботится обо мне и на кого я могу положиться	5. От сладостей через какое-то время начинает тошнить. Человек, от которого я решаю быть зависимой, может не хотеть любить меня, проявлять ласку и заботиться обо мне все время. Однажды он может от меня устать. И если он отдалится от меня в гневе или от обиды, я буду чувствовать себя несчастной, потому что мне больше не на что будет положиться, как будто я рабыня или робот
6. Но, если я зависима, меня будут любить. Без любви я не выживу	6. Как независимый человек я смогу научиться любить себя, и это сделает меня более желанной для других. И, если я смогу научиться любить себя, я всегда буду любима. Моя зависимость уже оттолкнула гораздо больше людей, чем привлекла ко мне. Без любви и поддержки не могут выжить младенцы, но я без любви не умру
7. Но некоторым мужчинам нужны зависимые женщины	7. В этом есть доля правды, но отношения, которые основаны на зависимости, часто разрушаются и заканчиваются разводом, потому что ты просишь другого человека дать тебе то, чего у него нет, а именно самооценку и самоуважение. Только я сама могу сделать себя счастливой, и, если я буду опираться в этом на кого-то другого, скорее всего, окажусь жестоко разочарована

Разница между «быть одному» и «быть одиноким»

Читая предыдущую главу, вы, возможно, сделали вывод, что в ваших интересах научиться регулировать собственное настроение и находить счастье в самом себе. Это даст вам возможность почувствовать себя в равной степени живым и когда вы один, и когда вы вместе с любимым человеком. Но вы можете подумать: «Звучит хорошо, доктор Бернс, но это неправдоподобно». Истина в том, что быть одному – это, несомненно, значит быть эмоциональным неудачником. Всю жизнь я знал, что любовь и счастье – это одно и то же, и все мои друзья с этим согласны. Вы можете философствовать до потери пульса, но, когда дело доходит до сути, любовь и есть счастье, а быть одному – это проклятие!»

На самом деле многие люди убеждены, что любовь заставляет мир вертеться. Вы видите это в рекламе, слышите в популярных песнях, читаете в стихах.

Однако можно найти убедительные доводы, которые опровергнут предположение, что любовь необходима для того, чтобы испытать счастье. Давайте внимательно изучим уравнение «быть одному = быть одиноким».

Во-первых, подумайте о том, что большинство удовольствий в жизни мы получаем сами по себе. Например, когда вы поднимаетесь на гору, собираете цветы, читаете книгу или едите мороженое с шоколадным соусом, вам не нужна компания, чтобы испытать приятные ощущения. Врач может получить удовольствие от лечения пациента независимо от того, состоят ли они в значимых личных отношениях. Когда автор пишет книгу, то, как правило, он делает это сам по себе и для себя. Как знают большинство студентов, большая часть обучения происходит в одиночку. Количество удовольствий, которыми можно наслаждаться в одиночестве, бесконечно.

А это значит, что вам доступно множество источников удовольствия независимо от того, есть кто-то рядом или нет. Может, вы расширите этот перечень? Чем вы можете порадовать самого себя? Вы когда-нибудь слушали хорошую музыку на стереосистеме? Вам нравится садоводство? Бег? Столярное дело? Пешие прогулки? Джэнет работала кассиром в банке и недавно рассталась с мужем, записалась на занятия танцами и обнаружила (к своему удивлению), что может получить огромное удовольствие, тренируясь дома. Погружаясь в ритм движений, она обретала внутренний покой, несмотря на то, что ей некого было любить.

Возможно, вы сейчас подумали: «О, доктор Бернс, так вы об этом? Это же банально. Конечно, я могу временно отвлекаться на что-то и испытывать не бог весть какое удовольствие, переключаясь на занятия в одиночестве. Они, возможно, облегчат мою грусть, но пусть эта горстка хлебных крошек и спасет меня от голодной смерти, но не насытит полностью. Я хочу пиршества, настоящей любви, истинного и полного счастья!»

Именно это и сказала мне Джэнет, перед тем как заняться танцами. Поскольку она считала, что быть одной – это несчастье, ей и не приходило в голову заниматься приятными вещами и заботиться о себе во время разлуки с мужем. Она была убеждена, что если бы жила с мужем, то воплощала бы масштабные идеи и планировала приятные занятия, но в одиночестве она просто предавалась унынию и мало чем занималась. Вся эта ситуация, очевидно, работала как самоисполняющееся пророчество, и Джэнет на самом деле было неприятно оставаться в одиночестве. Почему? Просто потому, что она не уделяла себе внимания. Ей никогда не приходило в голову бросить вызов своему жизненному убеждению, что ее занятия не принесут должного удовлетворения, если ей будет не с кем их разделить. Но однажды вместо того, чтобы разогреть в микроволновке полуфабрикаты и съесть их перед телевизором, Джэнет решила устроить праздничный вечер – точно так же, как если бы собиралась угостить симпатичного ей мужчину. Она заботливо приготовила себе ужин и украсила стол свечами. Она начала с бокала хорошего вина, а после ужина почитала хорошую книгу и послушала любимую музыку. К сво-

ему удивлению, она сочла, что восхитительно провела вечер. На следующий день, в субботу, Джэнет решила одна пойти в художественный музей, и удивилась, обнаружив, что получила от этой экскурсии в одиночестве больше удовольствия, чем раньше, когда насильно тащила в музей незаинтересованного мужа.

Проявив активное, сострадательное отношение к себе, Джэнет впервые в жизни обнаружила, что могла не только жить одна, но и действительно наслаждаться такой жизнью.

Как это часто бывает, она начала излучать заразительную радость от жизни, которая оказалась притягательной для многих, и начала встречаться с мужчиной. Тем временем ее муж начал разочаровываться в новой подруге и захотел вернуться к жене. Он заметил, что Джэнет без него стала радостной и беззаботной, и в этот момент расстановка сил начала меняться. После того как Джэнет сказала ему, что не хочет возобновлять отношения, он впал в тяжелую депрессию. В конечном счете ей удалось построить отношения с другим мужчиной, и она снова вышла замуж. Ключ к успеху был прост – сначала ей надо было доказать себе, что она может развивать отношения с самой собой. Достигнув этого, она увидела, что остальные задачи решались просто.

Техника предполагаемого удовольствия

Я не ожидаю, что вы поверите моим словам или даже рассказам об опыте других людей, таких как Джэнет, которые научились испытывать радость от независимости. Вместо этого я предлагаю вам провести ряд экспериментов, подобно Джэнет, и проверить свое убеждение, что «одиночество – это проклятие». Если вы готовы, то сможете добраться до истины объективным научным методом.

Чтобы помочь вам, я разработал «Листок предполагаемого удовольствия», приведенный в таблице 12.2. В нем несколько столбцов, где вам надо будет спрогнозировать и указать фактическую степень удовольствия, которое вы получаете от различных занятий (работы и отдыха) в одиночестве или в компании других людей. В первой колонке указывайте дату эксперимента. Во второй записывайте несколько действий, которые планируете совершить в этот день в рамках эксперимента. (Я предлагаю вам провести 40–50 экспериментов в течение двух-трех недель.) Выберите занятия, которые обычно приносят вам чувство удовлетворенности или наслаждения, либо те, что имеют потенциал для обучения или личного роста. В третьей колонке запишите, с кем вы будете их делать. Если в одиночку, напишите «Я». (Это слово будет вам напоминать, что вы никогда не останетесь один, ведь у вас всегда есть вы!) В четвертой колонке предположите, сколько удовольствия вам принесет то или иное занятие, оценивая его по шкале от 0 до 100 %, – чем больше число, тем выше ожидаемое удовольствие. Каждый раз заполняйте четвертую колонку *до* того, как приступите к запланированному занятию, а не после!

Таблица 12.2

Листок предполагаемого удовольствия

Дата	Занятие, которое принесет мне чувство удовлетворенности или наслаждения	С кем вы будете этим заниматься? (Если один, укажите «Я»)	Предполагаемое чувство удовольствия (0–100%). Укажите до начала	Фактическое чувство удовольствия (0–100%). Укажите после завершения
18.08	Посетить центр искусств и ремесел	Я	20	65
19.08	Сходить на рок-концерт	Я	15	75
26.08	Кино	Шэрон	85	80
30.08	Вечеринка	Приглашено много гостей	60	75
02.09	Читать роман	Я	75	85
06.09	Пробежка	Я	60	80
09.09	Купить блузку	Я	50	85
10.09	Сходить на рынок	Мама	40	30 (поспорили)
10.09	Прогулка в парке	Шэрон	60	70
14.09	Свидание	Билл	95	80
15.09	Подготовиться к экзамену	Я	70	65
16.09	Экзамен по вождению	Мама	40	95 (сдала экзамен!)
16.09	Прокатиться на велосипеде до магазина с мороженым	Я	80	95

Заполнив соответствующие колонки, перейдите к действию, а затем запишите в последней колонке фактическую степень удовольствия, используя ту же систему оценки – от 0 до 100 %.

Проведя серию таких экспериментов, вы сможете интерпретировать собранные вами данные и узнаете о себе много интересного. Во-первых, сравнивая предполагаемое удовольствие (колонка 4) с фактическим (колонка 5), вы узнаете, насколько точны ваши прогнозы. Вы можете осознать, что обычно недооцениваете степень удовольствия, которое ожидаете получить, особенно когда делаете что-то в одиночку. Возможно, вы также удивитесь, узнав, что занятия в компании не всегда оправдывают ваши ожидания. На самом деле вы даже можете обнаружить, что во множестве случаев проводить время одному вам было *приятнее*, чем в компании. А также вы можете увидеть, что самые высокие оценки, которыми вы отметили одиночные занятия, равны оценкам занятий в компании или даже выше них. Возможно, полезно будет сравнить степень удовольствия, полученного от работы и приятных занятий во время отдыха. Эта информация поможет вам достичь оптимального баланса между работой и развлечениями, когда вы будете планировать свои дальнейшие действия.

Вероятно, у вас возникли кое-какие вопросы: «А если я чем-то займусь и это принесет *не так* много удовольствия, как я думал? Или предположим, мои ожидания будут скромными и все так и получится?» В этом случае попытайтесь выявить автоматические негативные мысли, которые лишают вас удовольствия. Затем дайте на эти мысли ответ. Например, одинокая 65-летняя женщина, чьи дети выросли и обзавелись своими семьями, решила записаться на вечерние обучающие курсы. Все остальные занимавшиеся там оказались совсем молодыми. Первую неделю занятий она чувствовала дискомфорт от мысли «Вероятно, все считают меня старой кошелкой, у которой нет права быть здесь». Когда она напонила себе, что на самом деле не представляет, что именно окружающие о ней думают, то почувствовала облегчение. Поговорив с одним из соучеников, она узнала, что некоторые даже восхищаются ее активностью. Затем она почувствовала себя намного лучше, и курсы начали приносить ей больше удовольствия.

Теперь давайте рассмотрим, как можно использовать «Листок предполагаемого удовольствия» для преодоления зависимости. Джоани была 15-летней школьницей, которая страдала от хронической депрессии в течение нескольких лет после переезда родителей в другой город.

Ей трудно было найти друзей в новой школе, и она, как и многие девочки в подростковом возрасте, считала, что нужно завести парня, тогда она сможет быть «членом банды» и только тогда будет счастлива. Она проводила почти все свободное время дома, уча уроки и жалея себя. Она сопротивлялась и возмущалась в ответ на предложения выйти из дому и чем-то заняться, утверждая, что нет смысла чем-то заниматься одной. Казалось, она собиралась сидеть дома и размышлять о жизни до тех пор, пока у нее волшебным образом не появится круг друзей.

Я убедил Джоани попробовать заполнять «Листок предполагаемого удовольствия». В таблице 12.2 показано, что Джоани запланировала множество мероприятий, например посещение центра искусств и ремесел в субботу, поход на рок-концерт и т. д. Собираясь пойти одна, она ожидала, что эти занятия принесут мало удовлетворения, о чем свидетельствуют довольно низкие значения прогнозов в четвертой колонке. Однако она с удивлением обнаружила, что отлично провела время. Поскольку такая ситуация постоянно повторялась, Джоани начала понимать, что ее прогнозы были слишком уж пессимистичны. Когда она начала делать больше в одиночку, ее настроение стало улучшаться. Она все еще *хотела* завести друзей, но больше не чувствовала себя обреченной на страдания, находясь в одиночестве. Поскольку Джоани доказала, что может многое делать сама, ее уверенность в себе укрепились. Затем она стала увереннее вести себя со сверстниками и пригласила несколько человек на вечеринку. Это помогло ей завязать более тесные знакомства, и она обнаружила, что интересна как мальчикам, так и девочкам из класса. Джоани продолжала оценивать уровень удовлетворенности, которую испытывала во время свиданий и других занятий с новыми друзьями, с помощью «Листка предполагаемого удовольствия», и с удивлением обнаружила, что степень полученного от них удовольствия сопоставима с той, что она испытывала от занятий в одиночестве.

Желание и потребность – это не одно и то же. Кислород – это *потребность*, а любовь – это *желание*. Я повторяю: **ЛЮБОВЬ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПОТРЕБНОСТЬЮ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА!** *Желание* построить любовные отношения – это нормально. В нем нет ничего плохого. Хорошие отношения с любимым человеком – это восхитительное удовольствие. Но для того, чтобы выжить *или* испытать наивысшее счастье, вам не *требуется* ни одобрение, ни любовь, ни внимание другого человека.

Корректировка убеждения

Помимо того, что любовь, отношения и брак не являются необходимым условием счастья и повышения самооценки, их одних попросту недостаточно. Доказательство тому – миллионы мужчин и женщин, которые состоят в браке и при этом несчастны. Если бы любовь была противоядием от депрессии, я бы скоро остался без работы, потому что подавляющее большинство людей с суицидальными наклонностями, которых я лечу, получают тонны любви от супругов, детей, родителей и друзей. Любовь не является эффективным антидепрессантом. Подобно транквилизаторам, алкоголю и снотворному, она часто только усиливает симптомы.

Кроме новой, более творческой деятельности вам поможет работа с расстраивающими негативными мыслями, которые приходят на ум, когда вы один.

Это помогло Марии, прекрасной 30-летней одинокой женщине, которая обнаружила, что, занимаясь чем-либо в одиночестве, иногда без надобности портит себе настроение, думая: «Одиночество – это проклятие». Чтобы преодолеть чувство жалости к себе и обиду, которые создавала эта мысль, она составила список контраргументов (см. табл. 12.3). Она сообщила, что это принесло большую пользу и помогло вырваться из замкнутого круга одиночества и депрессии.

Через год после того, как мы с Марией прекратили работу, я отправил ей наброски этой главы, и вот что она ответила: «Вчера вечером я очень внимательно прочитала главу... Она доказывает, что плохо или хорошо не само по себе одиночество, а, скорее, то, *что ты дума-*

ешь о нем или о каком-либо другом состоянии. Удивительно, какой силой обладают *мысли*! Они могут помочь, а могут и разрушить тебя, верно?...Это даже смешно, но теперь я почти опасаюсь “заводить мужчину”. Я и так хорошо себя чувствую, может, без него даже лучше... Дэйв, ты когда-нибудь думал, что услышишь от меня такое?»

Таблица 12.3

«Одиночество — это проклятие».

Контраргументы: почему хорошо быть одной

1. Когда человек один, это дает ему возможность выяснить, что он на самом деле думает, чувствует и знает
 2. Когда человек один, это дает шанс попробовать все новое, что будет гораздо сложнее сделать, если он связан с партнером, супругом и т.д.
 3. Когда человек один, это заставляет его развить свои личные сильные стороны
 4. Когда человек один, это позволяет ему отбросить все оправдания и принять ответственность за себя
 5. Женщине лучше быть одной, чем с неподходящим партнером. То же самое применимо к мужчине
 6. Если женщина одна, это ее возможность развиться и стать независимой личностью, а не приложением к мужчине
 7. Если женщина одна, это поможет ей понять проблемы, с которыми сталкиваются женщины в разных ситуациях. Это может научить поддерживать других женщин и позволяет углубить отношения с ними. То же самое может быть применимо к мужчинам и их пониманию проблем других мужчин
 8. Если женщина одна, это поможет ей понять, что, даже если позже она вступит в отношения с мужчиной, ей не нужно будет постоянно жить в страхе, что он ее бросит и она от этого умрет. Она знает, что может жить одна и у нее есть возможность обрести счастье внутри себя. Таким образом, это поможет достичь отношений, заключающихся во взаимном развитии, а не созависимости и долженствовании
-

Техника двух колонок будет особенно полезной, когда вам понадобится преодолеть негативный образ мышления, из-за которого вы боитесь твердо встать на ноги. Например, разведенная женщина с ребенком подумывала о самоубийстве, потому что ее любовник — женатый мужчина — расстался с ней. У нее были очень негативные представления о себе, и она не верила, что в будущем сможет поддерживать постоянные отношения. Она считала, что ее всегда будут отвергать и она останется одинокой. Подумывая о попытке самоубийства, она записала в своем дневнике:

Пустое место рядом со мной в постели молча издевается надо мной. Я одинока — одинока — мой самый большой страх, судьба, которой я больше всего

боялась, стала реальностью. Я – одинокая женщина, и для меня это значит, что я – ничто. Моя логика примерно такова:

1. Если бы я была желанной и привлекательной, рядом со мной был бы мужчина.
2. Рядом со мной нет мужчины.
3. Следовательно, я нежеланна и непривлекательна.
4. Поэтому нет смысла жить.

Дальше она спрашивала себя в дневнике: «Зачем мне нужен мужчина? Мужчина решит все мои проблемы. Он позаботится обо мне. Он даст направление моей жизни и, самое главное, повод вставать с постели каждое утро, а сейчас мне хочется только спрятаться с головой под одеяло и забыться».

Затем она воспользовалась техникой двух колонок и подвергла сомнению свои расстраивающие мысли. Она обозначила левую колонку «Обвинения моего зависимого “Я”», а правую – «Контраргументы моего независимого “Я”». Затем она записала диалог с самой собой, чтобы добраться до истины (см. табл. 12.4).

Таблица 12.4

Обвинения моего зависимого “Я”	Контраргументы моего независимого “Я”
1. Мне нужен мужчина	1. Почему тебе нужен мужчина?
2. Потому что я не справляюсь в одиночку	2. До сих пор у тебя это как-то получалось, верно?
3. Да. Но я одинока	3. Да, но у тебя есть ребенок и друзья, и тебе всегда нравилось проводить с ними время
4. Да, но это не считается	4. Это не считается, потому что ты сама это не принимаешь в расчет
5. Но люди будут думать, что я не интересна ни одному мужчине	5. Люди будут думать то, что им хочется думать. Важно то, что думаешь ты сама. На твоё настроение могут повлиять только твои собственные мысли и убеждения
6. Я думаю, без мужчины я — ничто	6. Чего ты достигла с мужчиной, чего бы не смогла достигнуть сама?
7. На самом деле ничего. Все самое важное я сделала сама	7. Тогда почему тебе нужен мужчина?
8. Я думаю, он мне не нужен. Мне просто хочется, чтобы он был	8. Хотеть чего-то — это нормально. Но то, чего ты желаешь, не должно приобретать такую значимость, чтобы жизнь без этого теряла смысл

Она решила перечитывать этот диалог каждое утро, чтобы укрепить мотивацию вставать утром с постели. В дневнике она описала результаты.

Я обнаружила, что есть большая разница между желанием и потребностью. Я по-прежнему хочу отношений с мужчиной, но больше не чувствую, что мужчина мне необходим для выживания. Поддерживая более реалистичный внутренний диалог с самой собой и оценивая свои собственные сильные стороны, перечисляя все преимущества самостоятельной жизни и перечитывая их снова и снова, я постепенно обретаю уверенность в том, что способна справляться со всем, что может принести будущее. Я считаю, что стала лучше заботиться о себе. Я отношусь к себе так, как раньше относилась к любимому другу, – с добротой и состраданием, проявляя терпимость к изъясам и по достоинству оценивая сильные стороны. Теперь я могу рассматривать сложную ситуацию не как чуму, специально ниспосланную, чтобы извести меня, а как возможность учиться новому, дать отпор негативным мыслям, укрепить свои сильные стороны и приобрести уверенность в том, что способна справляться с жизнью.

Глава 13

Работа не определяет вашу ценность

Третье скрытое убеждение, которое приводит к повышенной тревожности и депрессии, – «Человеческая ценность определяется достижениям». Эта установка лежит в основе всей западной культуры и протестантской трудовой этики. И хотя звучит оно довольно невинно, на самом деле имеет разрушительные последствия, является откровенно ошибочным и пагубным.

Нед, врач, о котором говорилось в предыдущих главах, недавно позвонил мне домой в воскресенье вечером. Весь уик-энд он провел в панике, которую вызвала перспектива участия во встрече выпускников по случаю 20-летия окончания университета (а окончил он один из университетов Лиги плюща). Ему предложили выступить с речью. Почему Нед испытывал такие опасения? Он беспокоился, что кто-то из одноклассников мог добиться большего, чем он, и объяснил, почему ситуация его так ужасала: «Это будет означать, что я неудачник».

Чрезмерная обеспокоенность достижениями особенно распространена среди мужчин. Женщины тоже не защищены от беспокойства по поводу карьеры, но они, скорее всего, будут испытывать депрессивное состояние после утраты любимого человека или потери чьего-то одобрения. Мужчины, напротив, особенно уязвимы для беспокойства по поводу неудач в карьере, потому что их с детства программируют на то, что их ценность обуславливается достижениями.

Первый шаг к изменению отношения к личной ценности – определить, пойдет ли это вам на пользу или будет во вред. Принять решение перестать определять свою ценность собственными достижениями – это важнейший первый шаг к изменению системы убеждений. Начнем с прагматичного подхода – анализа преимуществ и недостатков.

Определенно, зависимость самооценки от достижений *может* иметь какое-то преимущество. Во-первых, можно сказать «А я хорош» и прекрасно себя чувствовать, когда чего-то достигаешь. Например, выиграв партию в гольф, можно похвалить себя и почувствовать некоторое превосходство над партнером, промахнувшимся, загоняя мяч в последнюю лунку. Когда вы бегаєте с другом, а он выбивается из сил раньше, чем вы, можно раздуться от гордости и сказать себе: «Он хороший парень, *но я немного лучше!*» Когда удастся совершить удачную продажу на работе, можно сказать: «Я сегодня отлично работаю, у меня здорово получается. Мой босс будет доволен, и *у меня будет повод уважать себя*». По существу, трудовая этика позволяет чувствовать в этих ситуациях, что вы заработали право быть ценным и чувствовать себя счастливым.

Эта система убеждений может мотивировать вас на успех. Вы будете прилагать дополнительные усилия, делая карьеру, потому что убеждены: это добавит вам ценности, и поэтому вы будете считать себя более притягательным. Вы избежите кошмарной участи «среднечка». Короче говоря, чем больше вы работаете, тем выше шанс выиграть, а выиграв, вы, возможно, станете больше нравиться самому себе.

Давайте взглянем на другую сторону монеты. Каковы недостатки философии «ценность равна достижениям»? Во-первых, если ваш бизнес или карьера идет хорошо, вы можете настолько погрузиться в них, что оградите себя от других потенциальных источников удовольствия и наслаждения, трудясь не покладая рук с раннего утра до поздней ночи. По мере того, как трудоголизм прогрессирует, вы будете стремиться работать больше, потому что, если не поддерживать темп, у вас начнется ломка, сопровождаемая характерной внутренней пустотой и отчаянием. Без достижений вы будете чувствовать себя бесполезным и скучным, ведь у вас не будет другой основы для самоуважения и удовлетворенности.

Предположим, что в результате болезни, стремительного ухудшения дел в бизнесе, выхода на пенсию или другого не зависящего от вас фактора вы обнаружите, что временно

не можете поддерживать трудоспособность на прежнем высоком уровне. Тогда и наступит час расплаты – тяжелая депрессия, вызванная убеждением, что снижение продуктивности указывает на вашу бесполезность. Вы почувствуете себя пустой консервной банкой, которой место на помойке. Отсутствие чувства собственного достоинства может даже привести к попытке самоубийства – высочайшей и необратимой плате за то, что вы оцениваете свою ценность исключительно стандартами рынка. Вы хотите этого? Вам это нужно?

Последствия могут быть и другими. Если члены семьи страдают от вашего невнимания, то могут обидеться на вас. Долгое время они могут держать обиду в себе, но рано или поздно вам выставят счет. Допустим, у жены возник роман на стороне, и зашла речь о разводе. Или 14-летний сын арестован за кражу. Когда вы пытаетесь поговорить с ним, он только осаживает вас: «Где ты был все эти годы, папа?» Даже если эти несчастья обойдут вас стороной, вас по-прежнему будет тяготить один большой недостаток – отсутствие истинной самооценки.

Недавно я начал работать с одним очень успешным бизнесменом. Он утверждает, что является одним из самых оплачиваемых представителей своей профессии в мире. Тем не менее он страдает от приступов страха и тревоги. Что если он упадет с вершины? Что если он должен будет отказаться от своего «роллс-ройса» и пересесть на какой-нибудь «шевроле»? Это было бы невыносимо! Сможет ли он это пережить? Сможет ли он по-прежнему любить себя? Он не знает, сможет ли обрести счастье без роскоши или славы. Его нервы постоянно на пределе, потому что он не может ответить на эти вопросы. А как бы на них ответили *вы*? Смогли бы по-прежнему уважать и любить себя, потерпев крах?

Как и при любой зависимости, вы со временем обнаружите: для получения «кайфа» вам будут требоваться все большие дозы наркотика. Это явление называется толерантностью и вырабатывается к героину, «спидам» (амфетаминам), алкоголю и снотворным. Также может выработаться толерантность к богатству, славе и успеху. Почему? Возможно, потому, что, достигая определенной ступени, вы автоматически повышаете уровень ожиданий. Опьянение от успеха быстро выветривается. Почему эффект так недолговечен? Почему вам требуется все больше и больше? Ответ очевиден: успех не гарантирует счастья. Эти два явления не тождественны и не объединены причинно-следственной связью. В конечном итоге вы гонитесь за иллюзией. Поскольку истинный ключ к вашему настроению – это ваши *мысли*, а не успех, острые ощущения от победы быстро испаряются. Старые достижения вскоре теряют актуальность: разглядывая свой шкаф с трофеями, вы испытываете скуку, печаль и пустоту.

Если до вас не доходит, что счастье не является обязательным и гарантированным следствием успеха, вы можете работать все усерднее, стремясь вновь пережить чувство, которое когда-то испытали, достигнув вершины. Это – основа вашей зависимости от работы.

Многим людям требуется наставничество или терапия из-за разочарования, которое посещает их в среднем возрасте или позднее. В конце концов, теми же вопросами можете задаться и вы: что важнее всего в моей жизни? В чем ее смысл? Вы можете поверить, что ваша ценность зависит от успеха, но обещанный выигрыш кажется неуловимым, он так и не дается в руки.

Когда вы читали все это, то, вероятно, заподозрили, что недостатки зависимости от успеха перевешивают преимущества. Но при этом все равно остались при своем мнении, что *в целом* суперэффективные и успешные люди более ценны – важные персоны кажутся в некотором роде «особенными». Вы можете быть уверены, что истинное счастье, равно как и уважение окружающих в первую очередь вызвано достижениями. Но действительно ли это так?

Во-первых, примите к сведению, что большинство людей не могут похвастаться серьезными достижениями, но при этом очень многие счастливы и пользуются большим уважением. Фактически можно сказать, что множество людей в Соединенных Штатах любимы и счастливы, но по определению большинство из них «средние». Так что счастье и любовь *не обязательно* приходят только с большими достижениями. Депрессия, как и чума, не смотрит на статус и

поражает живущих в богатстве так же часто, если не чаще, чем людей со средними или даже низкими достижениями. Очевидно, что счастье необязательно связано с успешностью.

Работа = ценность?

Хорошо. Предположим, вы решили, что не в ваших интересах связывать работу и ценность, а также признали, что достижения не дадут вам гарантий любви, уважения или счастья. Но вы все еще можете сохранять уверенность, что до *определенной степени* люди, имеющие большие достижения, в чем-то лучше остальных. Давайте внимательно рассмотрим эту идею.

Во-первых, правда ли вы считаете, что все, кто многого достиг, представляют особую ценность для общества именно по этой причине? Адольф Гитлер на вершине карьеры явно пользовался большим успехом. Можно ли сказать, что он принес обществу большую пользу? Очевидно, нет. Конечно, Гитлер настаивал бы на том, что он прекрасный человек, потому что был успешным лидером и приравнивал собственную ценность к своим достижениям. Вероятно, он был убежден, что он сам и его соратники-нацисты были сверхлюдьми, ведь им так много удавалось. Но согласны ли вы с ними?

Возможно, вы вспомнили соседа или знакомого, который вам не очень нравится: он много добивается, но при этом кажется слишком жадным и агрессивным. Как вы считаете, представляют ли такие люди особенную ценность только потому, что добились успеха? И наоборот, возможно, вы знаете человека, который вам дорог и которого вы уважаете, однако он не особенно успешен. Можно ли сказать, что он ценен? Если вы ответите «да», тогда спросите себя: если кто-то другой ценен, не имея больших успехов, то почему я так не могу?

Вот второй метод. Если вы так уверены, что ваша ценность определяется достижениями, вы задаете такую формулу самооценки: «ценность = достижение». Но на чем основано это уравнение? Есть ли у вас объективное доказательство, что оно истинно? Можете ли вы экспериментально измерить ценность людей, а также их достижения, чтобы подтвердить равенство этих величин? Какие единицы вы бы использовали для измерения? Вся эта идея – вздор.

Вы не можете доказать эту формулу, потому что она возникла вследствие некоей общей договоренности, задана *системой ценностей*. Вы определяете ценность как достижение и достижение как ценность. Почему они определяют друг друга? Почему бы не сказать, что ценность – это ценность, а достижение – это достижение? Ценность и достижение – это разные слова с разными значениями.

Если, несмотря на приведенные выше аргументы, вы все еще считаете, что люди, которые достигают большего, в какой-то мере лучше, я сейчас покажу вам самый мощный метод, который, подобно динамиту, может разрушить это убеждение, даже если оно высечено в граните.

Для начала я попрошу вас сыграть роль Боба (или Сони), моего старого школьного друга. У вас есть семья, и вы преподаете в школе. Я преследовал более амбициозные карьерные цели. В нашем диалоге вы будете предполагать, что ценность человека определяется его достижениями, а я буду показывать вам очевидные, логичные и неприятные следствия этого убеждения. Вы готовы? Надеюсь, это так, потому что сейчас вы встретитесь с самой неприятной стороной убеждения, которое, по-видимому, все еще лелеете.

Д э в и д. Боб (или Соня), как поживаешь?

В ы (*играя роль моего старого друга*). Отлично, Дэвид. А у тебя как дела?

Д э в и д. Отлично. Не виделась со школы. Что произошло в твоей жизни с тех пор?

В ы. Что ж, я женился (замужем), преподаю в школе Паркс, у меня семья. Все замечательно.

Д э в и д. О боже. Мне жаль это слышать. Я оказался намного лучше тебя.

В ы. Что-что? Что ты сказал?

Д э в и д. Я пошел в аспирантуру, получил докторскую степень и добился больших успехов. Я много зарабатываю. Вообще-то, я один из самых богатых людей в городе. Я многого достиг. Больше, чем ты. Я не собираюсь оскорблять тебя или что-то еще, но, думаю, это означает, что я намного лучше, чем ты, да?

В ы. Боже, Дэйв, я не знаю, что сказать. До разговора с тобой я думал(а), что довольно счастлив(а).

Д э в и д. Это можно понять. Ты не в силах подобрать слова, но можешь принять факты. У меня есть все, что нужно, а у тебя нет. Хотя я *рад*, что ты счастлив(а). Посредственные, невыдающиеся люди тоже имеют право на свое небольшое счастье. В конце концов, мне не жалко смахнуть вам несколько крошек с банкетного стола. Просто жаль, что ты не смог(ла) добиться в жизни чего-то большего.

В ы. Дэйв, похоже, ты изменился. В школе ты был таким хорошим. У меня такое чувство, что я больше тебе не нравлюсь.

Д э в и д. О, нет! Мы все еще можем быть друзьями, если ты признаешь, что ты хуже, что ты второсортный. Просто с этого момента ты должен (должна) смотреть на меня снизу вверх, и хочу, чтобы ты понял(а): я буду смотреть на тебя свысока, потому что я более ценен. Это следует из предположения, которое мы оба разделяем, – ценность равна достижениям. Помнишь, каким убеждением ты дорожишь? Я *добился* большего, поэтому я стою больше.

В ы. Ну, надеюсь, что не встречу с тобой в ближайшее время, Дэйв. С тобой было не очень приятно разговаривать.

Этот диалог очень сильно охлаждает пыл большинства людей, потому что иллюстрирует логическое следствие системы «хуже – лучше», уравнивающей вашу ценность и достижения.

На самом деле многие люди чувствуют себя неполноценными. Ролевая игра может помочь вам увидеть, насколько смехотворно это предположение. Кто вел себя по-хамски в вышеприведенном диалоге? Счастливая домохозяйка / школьный учитель или высокомерный бизнесмен, который из всех сил пытается доказать, что он лучше других? Надеюсь, этот воображаемый разговор поможет вам ясно увидеть, насколько эта система убеждений искаженная.

Если хотите, можем поменяться ролями, увенчав этот разговор вишенкой на торте. На этот раз вы сыграете роль очень успешного человека, и я хочу, чтобы вы пытались растоптать меня со всем садизмом, на который способны. Можете прикинуться главным редактором журнала *Cosmopolitan* Хелен Гёрли Браун²². Мы с вами вместе учились; сейчас я всего лишь среднестатистический школьный учитель, а ваша задача – утверждать, что вы лучше меня.

В ы (*играя роль Хелен Герли Браун*). Дэйв, как ты? Давненько не виделись.

Д э в и д (*играя роль учителя средней школы*). Что ж, прекрасно. У меня семья, я преподаю в средней школе. Веду уроки физкультуры и по-настоящему доволен жизнью. А ты, как я понял, играешь по-крупному.

В ы. Да. Мне действительно повезло. Сейчас я главный редактор *Cosmopolitan*. Возможно, ты слышал.

Д э в и д. Конечно. Я часто видел тебя в ток-шоу по телевизору. Слышал, ты зарабатываешь огромные деньги, и у тебя даже есть собственный агент.

В ы. Да, жизнь меня балует. Это действительно потрясающе!

²² Это полностью выдуманный диалог, не имеющий никакого отношения к реальной Хелен Герли Браун. – Прим. авт.

Д э в и д. Только я кое-что не совсем понял. Ты разговаривала с нашим общим другом и сказала, что намного лучше меня, потому что многого добилась, тогда как моя карьера – просто средняя. Что ты имела в виду?

В ы. Ну, Дэйв, просто подумай, сколько я достигла в жизни. Ко мне прислушиваются миллионы людей, а кто знает о Дэйве Бернсе из Филадельфии? Я тусуюсь со звездами, а ты скачешь по баскетбольной площадке с кучей детей. Не пойми меня неправильно. Ты, конечно, прекрасный, искренний посредственный человек. Ты ведь так ничего и не добился, просто взгляни правде в глаза!

Д э в и д. Ты действительно значимая персона, ты – женщина, обладающая влиянием и славой. Я очень уважаю это, и жизнь у тебя, кажется, довольно увлекательная и интересная. Но, пожалуйста, прости меня, если я туповат. Просто не понимаю, почему это делает тебя более хорошим человеком. Почему из-за этого я хуже тебя, почему это делает тебя более ценной? У меня маленький ограниченный ум, и я, должно быть, упускаю что-то очевидное.

В ы. Просто смирись: у тебя нет конкретной цели или судьбы. У меня есть харизма. Я влияю на мнение людей. Это дает мне преимущество, не так ли?

Д э в и д. Ну, я не болтаюсь *без цели*. Мои цели, конечно, могут показаться скромными по сравнению с твоими. Я преподаю физкультуру, тренирую местную футбольную команду, и все такое. По сравнению с моей твоя сфера деятельности, безусловно, масштабнее и необычнее. Но я не понимаю, почему это делает тебя лучше меня или как из этого следует, что я хуже тебя.

В ы. Я просто более развита и заточена на более высокие и вещи. Я думаю о более важных вещах. Я читаю лекции, и послушать меня приходят тысячи людей. На меня работают известные авторы. А перед кем выступаешь ты? Перед родительским комитетом?

Д э в и д. Конечно, ты опережаешь меня в достижениях, деньгах и влиянии. Ты очень многого добилась. С самого начала ты была очень яркой и много работала. Теперь ты добилась большого успеха. Но почему это делает тебя более ценной? Прости, я до сих пор не понимаю твоей логики.

В ы. Я *интереснее*. Это все равно что сравнивать амебу с высокоразвитым живым существом. В конце концов, амебы скучные. Я имею в виду, что твоя жизнь, должно быть, похожа на жизнь амебы. Ты просто слоняешься без цели. Я более интересный, динамичный, привлекательный человек, а ты – второсортный. Ты – подгоревший тост; я – икра. Твоя жизнь скучна. Я не понимаю, как это можно выразить яснее.

Д э в и д. Моя жизнь не так скучна, как ты думаешь. Посмотри внимательнее. Меня удивили твои слова, потому что я не вижу в своей жизни *ничего* скучного. То, что я делаю, очень интересно и жизненно важно для меня. Те, кого я учу, настолько же важны для меня, как гламурные кинозвезды, с которыми ты общаешься. Но, даже если моя жизнь *действительно* более утомительная и рутинная и менее интересная, чем твоя, как это делает тебя лучше или добавляет тебе ценности?

В ы. Ну, я полагаю, все сводится к тому, что если ты ведешь существование амебы, то можешь оценивать все только с точки зрения амебы. Я могу судить о твоей ситуации, но ты не можешь судить о моей.

Д э в и д. На чем основано твое утверждение? Ты можешь называть меня амебой, но я не понимаю, что ты имеешь в виду. Кажется, все твои

объяснения просто сводятся к обзывательствам. Все это означает, что, по-видимому, моя жизнь тебе не особенно интересна. Конечно, я даже рядом не стоял по успешности или гламурности, но как это делает тебя более хорошим или достойным человеком?

В ы. Я почти начинаю сдаваться.

Д э в и д. Нет, подожди сдаваться. Настаивай на своем. Возможно, ты и *правда* лучше!

В ы. Ну, общество, определенно, больше меня ценит. Вот что делает меня лучше.

Д э в и д. Это просто означает, что оно более высоко тебя ценит. Это, несомненно, так. Я имею в виду, что в последнее время Джонни Карсон не приглашал меня на свое шоу.

В ы. Я это заметила.

Д э в и д. Но как тот факт, что общество тебя больше ценит, делает тебя более достойным человеком?

В ы. Я зарабатываю огромные деньги. Я стою миллионы. А сколько стоишь *ты*, мистер Школьный Учитель?

Д э в и д. Ты, безусловно, обладаешь большей финансовой ценностью. Но почему это делает тебя более *ценным человеком*? Как коммерческий успех делает тебя лучше?

В ы. Дэйв, если ты не будешь меня боготворить, я не стану разговаривать с тобой.

Д э в и д. Что ж, я также не вижу, как это сделает менее ценным меня. Если только ты не считаешь, что можно определять ценность людей по тому, боготворят они тебя или нет!

В ы. Конечно, именно так я и считаю!

Д э в и д. Это прилагается к должности главного редактора *Cosmopolitan*? Если так, то, пожалуйста, расскажи, на основе чего ты принимаешь такие решения. Если я не ценен, мне определенно хочется узнать почему, чтобы я немедленно перестал чувствовать себя удовлетворенным и таким же, как другие люди.

В ы. Что ж, должно быть, твой жизненный путь довольно невзрачный и унылый. Я лечу в Париж на личном самолете, а ты в это время трясешься в переполненном школьном автобусе, направляющемся в Шебойган.

Д э в и д. Может, мой жизненный путь и вправду невзрачный, но работа приносит мне огромную радость. Мне нравится учить. Мне нравятся дети. Мне нравится, когда они развиваются. Мне нравится учиться. Иногда дети делают ошибки, и мне приходится говорить им об этом. В этой работе много настоящей любви и гуманности. А также много эмоций. Что из этого кажется тебе скучным?

В ы. Ну, твоя работа не требует больших знаний. В ней нет никаких настоящих трудностей. Мне кажется, что в таком маленьком мирке нужно просто выучить все, что можно, а затем просто повторять снова и снова.

Д э в и д. В моей работе постоянно возникают сложные задачи. Как можно узнать все даже об одном ученике? Все они кажутся мне сложными и интересными. Я не думаю, что даже сейчас понимаю *абсолютно все* хоть о ком-то. А ты? Работа даже с одним учеником непроста и требует задействовать *все* мои способности. То количество молодых людей, с которыми нужно работать, ставит передо мной даже более увлекательные задачи, чем я мог ожидать. Я

не понимаю, что ты имеешь в виду, говоря, что мой мир маленький и скучный и все в нем понятно.

В ы. Ну, мне кажется, в своем мире ты вряд ли сталкиваешься со множеством людей, которые способны развиваться так же сильно, как я.

Д э в и д. Не знаю. У некоторых моих учеников высокий уровень интеллекта, и они могут развиваться так же, как и ты, а некоторые в умственном плане ниже среднего и разовьются только до скромного уровня. Большинство же – среднего уровня, и каждый кажется мне увлекательным. Что ты имела в виду, когда сказала, что они скучные? Почему тебе интересны только люди, достигшие высот?

В ы. Я сдаюсь! Пас!

Надеюсь, вы действительно сдались, когда играли роль успешного сноба. Метод, который я использовал, чтобы дискредитировать ваше заявление о том, что вы лучше меня, был очень прост. Когда вы утверждаете, что вы лучше и ценнее из-за какого-то отдельного качества, такого как интеллект, влияние, статус или что-то еще, я тут же *соглашаюсь*, что вы лучше в этом *отдельном качестве* (или нескольких качествах), а затем спрашиваю: «Но почему это делает вас *как человека* лучше (или ценнее) меня?» На этот вопрос *нельзя ответить*. Это сразу лишает опоры *любую* систему ценностей, ставящую одного человека выше другого.

Технический термин для этого метода – «операционализация». Используя ее, вы должны *конкретно указать*, какие именно качества делают одного человека более или менее ценным, чем другой. А это сделать невозможно.

Конечно, другие люди едва ли подумают или скажут что-то такое же оскорбительное, как в этих диалогах. Настоящее унижение происходит в вашей голове. Именно вы сами говорите себе о недостаточно высоком статусе, достижениях, популярности, любви и т. д., что делает вас менее ценным и желанным; так что именно вы и должны положить конец этой травле. Вот как можно это сделать: разыграть подобный диалог с самим собой. Ваш воображаемый оппонент, которого мы назовем Критик, попробует доказать вам, что вы изначально хуже или менее ценны, чем другие, из-за того, что в чем-то несовершенны или у вас чего-то нет. Вы просто соглашаетесь с долей истины в его критике, но поднимаете вопрос, почему из этого следует, что вы менее ценны. Вот несколько примеров.

1. К р и т и к. Ты не очень хороший любовник. Иногда у тебя даже неполная эрекция. Это означает, что ты не полностью мужчина и недочеловек.

В ы. Это, безусловно, показывает, что я нервничаю из-за секса и не являюсь особенно умелым или уверенным любовником. Но почему из-за этого я хуже как мужчина или как человек? Поскольку нервничать из-за эрекции может только мужчина, это, по-видимому, исключительно «мужское» переживание; и чем больше я нервничаю, тем больше это делает меня мужчиной! Кроме того, быть мужчиной означает намного больше, чем заниматься сексом.

2. К р и т и к. Ты не так трудолюбив или успешен, как большинство друзей. Ты ленив и ни на что не годен.

В ы. Это означает, что я менее амбициозен и трудолюбив. Возможно, даже менее талантлив, но как из этого следует, что я «ленив и ни на что не годен»?

3. К р и т и к. Ты немного стоишь, потому что *ни в чем* не достиг выдающихся результатов.

В ы. Согласен, что не выиграл ни одного чемпионата мира. И даже не оказался на втором месте. На самом деле в большинстве случаев у меня довольно средние успехи. Как из этого следует, что я немного стою?

4. К р и т и к. Ты непопулярен, у тебя даже нет близких друзей, и о тебе никто особенно не волнуется. У тебя нет семьи и даже случайных любовных связей. Так что ты неудачник. Ты ненормальный. Очевидно, с тобой что-то не так. Ты бесполезен.

В ы. Это правда, что у меня сейчас нет любимого человека и всего несколько друзей, которых я считаю близкими. Сколько друзей нужно иметь, чтобы быть «нормальным»? Четыре? Одиннадцать? Я непопулярен, и, возможно, у меня неважные навыки общения, так что, вероятно, над этим придется усердно работать. Но как из этого следует, что я «неудачник»? Почему я бесполезен?

Я предлагаю вам опробовать на себе вышеприведенный метод. Запишите худшие оскорбления и издевки, которые можете адресовать себе, а затем дайте на них ответ. Сначала это может быть сложно, но в конечном итоге вам откроется истина: можно быть несовершенным или неудачливым либо не получать от других любви, но от этого ваша ценность не уменьшается *ни на йоту*.

Четыре способа укрепить самооценку

Вы спросите: «Как обрести чувство собственного достоинства, если моя ценность не определяется ни успехом, ни любовью, ни одобрением? Если свою ценность нельзя определить этими критериями, на что тогда опираться?» Вот четыре эффективных пути к формированию надежной самооценки. Выберите тот, который вам больше подойдет.

Первый путь – одновременно и прагматичный, и философский. В первую очередь вы должны признать, что человеческая «ценность» – просто абстракция, ее не существует. Следовательно, такой вещи, как человеческая ценность, нет. Поэтому вы не можете ее иметь или не иметь и ее нельзя измерить. Ценность нематериальна, это очень размытое понятие. Оно настолько общее, что не имеет конкретного практического смысла, а также не является полезной идеей, способной что-то изменить к лучшему. Эта идея саморазрушительна. Она не принесет пользы, только страдания и несчастье. Поэтому *немедленно* избавьтесь от всяких притязаний на то, чтобы быть «ценным», и вам никогда больше не придется *оценивать себя* или опасаться стать «ничтожным».

Поймите, что «ценный» и «ничтожный» – это просто абстрактные понятия, если речь идет о человеке. Как и в случае с «истинным “Я”», ваша «личная ценность» – это просто пустой звук. Выбросьте свою «ценность» в мусорное ведро. Если хотите, можете оставить там же свое «истинное Я». Вы обнаружите, что ничего не потеряли! Тогда вы сможете сконцентрироваться на жизни здесь и сейчас. С какими проблемами вы сталкиваетесь в жизни? Как вы можете их решить? *Именно здесь* и происходит жизнь, а не там, где обитает неуловимый фантом «ценности».

Вы можете бояться отказаться от своего «Я» или чувства собственной «ценности». Но чего вы боитесь? Что ужасного произойдет? Ничего! Следующий воображаемый диалог поможет четче это прояснить. Предположим, я бесполезен. Вы должны как можно жестче мне на это указать и попытаться меня расстроить.

В ы. Бернс, вы ничтожество!

Д э в и д. Конечно, я бесполезен. Абсолютно согласен. Я понимаю, что во мне нет ничего, что делает меня «ценным». Любовь, одобрение и достижения не могут придать мне «ценности», поэтому я соглашусь с тем, что *у меня ее нет*. Но разве это проблема? Чем это грозит?

В ы. Ну, вы должны чувствовать себя несчастным из-за этого. Вы просто ни на что не годны.

Д э в и д. Предположим, что я «ни на что не годен», и что? Что конкретно должно делать меня несчастным? Разве эта моя «незначимость» как-то ограничивает меня?

В ы. Как в таком случае вы можете себя уважать? Как можно вообще уважать себя, не обладая ценностью? Вы просто ничтожество!

Д э в и д. Вы можете считать меня ничтожеством, но я уважаю себя, и таких людей много. Я не вижу веской причины не уважать себя. Возможно, *вы* меня не уважаете, но я также не вижу в этом большой проблемы.

В ы. Но бесполезные люди не могут быть счастливы или испытывать радость. Вы должны чувствовать себя подавленным, и все должны презирать вас. Моя экспертная группа решила, что вы полный ноль.

Д э в и д. Что ж, позвоните во все газеты и сообщите об этом. Я даже представляю себе заголовок: «Врач из Филадельфии оказался ничтожеством». Если я действительно так плох, это обнадеживает, потому что теперь мне нечего терять. Я могу бесстрашно прожить свою жизнь. Кроме того, я *действительно* счастлив и испытываю радость, поэтому быть «полным нолем», может, и неплохо. Мой девиз: «Быть ничтожным – прекрасно!» На самом деле я даже думаю о том, чтобы сделать футболку с такой надписью. Возможно, я что-то упустил. Видимо, вы очень ценны, а я нет. Какая польза от вашей «ценности»? Она делает вас чем-то лучше меня, да?

Вы можете спросить: «Если я откажусь от своего убеждения, что успех увеличивает мою личную ценность, тогда какой смысл что-либо делать?» Если вы будете лежать в постели весь день, вероятность того, что вы столкнетесь с чем-то или кем-то, что сделает ваш день немного ярче, очень мала. Кроме того, вы можете получить огромное удовлетворение от повседневной жизни, которое полностью лишено представлений о личной ценности. Например, я пишу эти слова и чувствую огромное воодушевление, но не из-за убеждения, что я особенно «ценный», потому что это пишу. Восторг приходит от творческого процесса, объединения идей в единый текст, редактирования, наблюдения за тем, как неуклюжие предложения становятся более изящными, и размышления над тем, как вы будете реагировать, читая эту книгу. Этот процесс – захватывающее приключение. Вовлеченность, приверженность и риск могут очень стимулировать. Мне кажется, это адекватное вознаграждение.

Вероятно, вы можете также задать такой вопрос: «Какова *цель* и *смысл* жизни без понятия ценности?» Все очень просто. Вместо того чтобы хвататься за «ценность», изо дня в день стремитесь к удовлетворенности, радости, обучению, мастерству, личностному росту и общению с другими людьми. Ставьте перед собой реалистичные цели и работайте над ними. Думаю, вы увидите такую большую отдачу, что забудете о «ценности», которая при внимательном рассмотрении стоит не больше, чем фальшивое золото.

Вы можете возразить: «Но я придерживаюсь гуманистических взглядов или религиозен. Меня всегда учили, что у *всех* людей есть ценность, и я просто не хочу отказываться от этой концепции». Хорошо, если вы хотите смотреть на это так, я с вами соглашусь, и это приведет нас ко второму способу укрепления самооценки. Допустим, каждый человек с момента рождения до момента смерти обладает «единицей ценности». Как младенец вы можете достичь очень малого, и все же вы по-прежнему очень ценны. И когда вы стареете или заболеваете, отдыхаете, спите или просто ничего не делаете, у вас все равно есть «ценность». Вашу «единицу ценности» невозможно измерить, она никогда не меняется и одинакова для всех. В течение жизни вы можете стать более счастливым и довольным, ведя продуктивную жизнь, а можете действовать деструктивно и сделать себя несчастным. Но ваша «единица ценности» всегда останется прежней, как и возможность уважать себя и испытывать радость. Поскольку вы не можете измерить или изменить это, нет никакого смысла беспокоиться об этом. Оставьте это Богу.

Как ни парадоксально, это решение сводится к тому же итогу, что и предыдущее. Выяснить, в чем именно ваша «ценность», бессмысленно и безответственно, так что вы можете с бóльшим успехом сосредоточиться на том, чтобы сделать свою жизнь более продуктивной! С

какими проблемами вы сейчас сталкиваетесь? Как вы собираетесь их решать? Такие вопросы имеют смысл и приносят пользу, а размышляя о собственной «ценности», вы просто тратите силы впустую.

Третий способ укрепить самооценку таков: признайте, что есть только один способ *потерять* чувство собственного достоинства – изводить себя необоснованными, нелогичными и негативными мыслями. Устойчивую самооценку можно определить как состояние, в котором вы не донимаете себя напрасными оскорблениями, не отчитываете себя, а вместо этого сопротивляетесь автоматическим мыслям, давая на них осмысленные рациональные ответы. Когда у вас это получается, вы испытываете естественное чувство ликования и самоподдержки. По существу, вам не нужно заставлять реку течь, просто следите, чтобы ее движение ничто не преграждало.

Поскольку лишить вас устойчивой самооценки может только искаженное восприятие, это означает, что ничто в «реальности» не может отнять у вас чувство собственной ценности. Вот доказательство: многие в условиях крайних физических лишений не испытывают ущемления собственного достоинства. Часть людей, брошенных нацистами в тюрьму во время Второй мировой войны, отказывались унижаться и сопротивлялись издевательствам надзирателей. Они сообщали о росте чувства собственного достоинства, несмотря на страдания, а в некоторых случаях испытывали духовное пробуждение.

И, наконец, четвертое решение: устойчивую самооценку можно рассматривать как отношение к себе как к лучшему другу. Представьте себе, что вас неожиданно решил навестить важный человек, которого вы очень уважаете. Как вы к нему отнесетесь? Наверняка принарядитесь, предложите гостю прекрасное вино и еду, сделаете все возможное, чтобы он чувствовал себя комфортно и был доволен визитом. Вы обязательно дадите ему понять, как высоко его цените и насколько велика ваша признательность, что он решил провести время с вами. Почему бы не побаловать таким же отношением *самого себя*? Если можете, поступайте так *всегда*! В конце концов, независимо от того, насколько сильное впечатление производит на вас любимый важный человек, вы сами для себя важнее, чем он. Так почему бы не побаловать себя *хотя бы таким же* отношением? Будете ли вы оскорблять и отчитывать такого гостя искаженными и злобными фразами? Будете ли придирайтесь к его слабостям и недостаткам? Тогда зачем поступать так с собой? Это самоистязание выглядит довольно глупо, если смотреть на него с такой точки зрения.

Должны ли вы *заслужить* право относиться к себе с любовью и заботой? Нет, такая самоуважительная установка – это *позиция*, основанная на полном осознании и принятии как ваших сильных сторон, так и несовершенств. Вы признаете свои положительные черты без ложной скромности или чувства превосходства и также свободно признаете все свои ошибки и недостатки без всякого ощущения неполноценности или самоуничуждения. Такое отношение составляет суть любви к себе и самоуважения. Его не нужно зарабатывать, и его *невозможно* никак заработать.

Побег из ловушки достижения

Возможно, вы думаете: «Все эти философские рассуждения о достижениях и самооценности – это хорошо. В конце концов, у доктора Бернса – хорошая карьера, книга, имеющая успех на рынке, так что ему легко предложить *мне* забыть о достижениях. В этом столько же истины, как в словах богатого человека, который пытается объяснить нищему, что деньги не важны. Проблема в том, что я все равно расстраиваюсь, когда у меня что-то не получается, и считаю, что жизнь была бы намного интереснее и осмысленнее, будь в ней больше успеха. По-настоящему счастливые люди – большие шишки, руководители. Я всего лишь средний исполнитель. Я никогда не делал ничего действительно выдающегося, поэтому *вынужден* быть менее счаст-

ливым и довольным жизнью. Покажите мне, что можно сделать, чтобы изменить мое самочувствие, и только тогда я смогу вам поверить».

Давайте рассмотрим несколько шагов, которые можно предпринять, чтобы освободить себя от ловушки необходимости быть выдающимся и эффективным, чтобы заработать право чувствовать себя достойным и счастливым.

Не забывайте отвечать на нападки

Первый полезный метод заключается в том, чтобы продолжать практиковать ответы на негативные, искаженные мысли, которые заставляют вас чувствовать себя неполноценным. Это поможет вам понять, что проблема заключается не в фактической производительности, а в критическом отношении к себе и привычке себя ругать. Когда вы научитесь реалистично оценивать свою деятельность, удовлетворенность и принятие себя возрастут.

Вот как это получилось у Лена – молодого человека, зарабатывающего на жизнь игрой на гитаре в рок-группах. Он обратился за помощью, потому что чувствовал себя «второсортным» музыкантом. Он был убежден: чтобы получить признание, он должен быть «гением». Его можно было легко ранить критикой, и он часто впадал в уныние, сравнивая себя с известными музыкантами. Он падал духом, когда говорил себе: «Я никто по сравнению с Х». Он был уверен, что друзья и фанаты также считают его посредственным человеком, и пришел к выводу, что никогда не сможет получить и доли тех удовольствий, которые приносит слава: похвалы, восхищения, любви и т. д.

Лен использовал технику двух колонок, чтобы разоблачить глупость и нелогичность того, что говорил самому себе (табл. 13.1). Это помогло ему понять, что причиной его проблем было *не* отсутствие таланта, а ошибочные модели мышления. Когда он начал исправлять искаженное мышление, его уверенность в себе окрепла. Он описал полученный эффект так: «Запись автоматических мыслей и ответов на них дала мне возможность увидеть, как жестоко я с собой обходился, и помогла понять, что можно что-то с этим сделать. У меня внезапно появилась собственная зенитная артиллерия, и я научился отражать атаки».

Таблица 13.1

Домашняя работа Лена касательно его мыслей о «величии»

Автоматические мысли	Рациональные ответы
1. Если я не самый великий, это значит, что я не добьюсь внимания других людей	1. (Мышление «всё или ничего».) Великий я или нет, люди <i>будут</i> меня слушать, <i>будут</i> видеть, как я выступаю, и многим <i>будет</i> нравиться моя музыка
2. Но не всем нравится музыка, которую я играю	2. Это верно для всех музыкантов, даже для Бетховена и Боба Дилана. Ни один музыкант не угодит всем на свете. Немалому количеству людей моя музыка нравится. Если мне самому нравится моя музыка, этого вполне достаточно
3. Но как мне может нравиться собственная музыка, если я знаю, что я не великий?	3. Я играю музыку, которая меня заводит, как и всегда! Кроме того, «величайшего музыканта на свете» не может быть. Хватит пытаться им стать!
4. Но, если бы я был более знаменитым и талантливым, у меня было бы <i>больше</i> фанатов. Как я могу стать счастливым, будучи на периферии, если в центре внимания находятся исполнители с громкими именами и харизмой?	4. Сколько фанатов и поклонниц тебе нужно для счастья?
5. Но я чувствую, что ни одна девушка не полюбит меня, пока я не получу громкой известности	5. Другие люди, делающие свою работу «на среднем уровне», получают любовь. Нужно ли мне становиться «большим человеком», чтобы меня кто-то полюбил? Многие парни, которых я знаю, часто ходят на свидания, хотя они вполне обычные

Делайте то, что вас заводит

Одно из предположений, которое, возможно, заставляет вас постоянно беспокоиться о достижениях, – это идея о том, что истинное счастье приходит только благодаря карьерным успехам. Это не соответствует действительности, ведь большая часть удовольствий от жизни вовсе не требует великих достижений. Чтобы насладиться обычной прогулкой по осеннему лесу, не нужно особого таланта. Чтобы порадоваться ласковым объятиям вашего маленького

сына, нет нужды быть «выдающимся». Можно порадоваться хорошей игре в волейбол, хотя вы просто посредственный игрок. Что приносит вам удовольствие от жизни? Музыка? Пешие прогулки? Плавание? Еда? Путешествия? Общение? Чтение? Учеба? Спорт? Секс? Не обязательно быть знаменитым или суперэффективным, чтобы наслаждаться всем этим сполна. И вот как можно увеличить громкость, чтобы эта музыка зазвучала громко и отчетливо.

Джош – 50-летний мужчина, много лет страдавший от разрушительных маниакальных перепадов настроения, а также от мучительных депрессий. Когда он был ребенком, родители Джоша подчеркивали, что ему было суждено построить головокружительную карьеру, поэтому он всегда чувствовал, что должен быть первым. В конечном итоге он действительно внес значительный вклад в электротехнику. Он получал многочисленные награды и премии, запатентовал множество изобретений. Однако циклическое аффективное расстройство усиливалось, и у Джоша начались острые приступы. В такие моменты его способность к здравым суждениям значительно ухудшалась, а поведение становилось настолько странным и разрушительным, что несколько раз дело доходило до госпитализации. К сожалению, однажды он потерпел полный крах: лишился и семьи, и престижной карьеры. Жена подала на развод, а на работе его вынудили досрочно уйти на пенсию. Двадцать лет достижений коту под хвост.

В последующие годы Джош принимал литий и создал скромный консалтинговый бизнес. В конце концов его направили ко мне на лечение, потому что он все еще испытывал дискомфорт из-за колебаний настроения, особенно во время депрессивных эпизодов, несмотря на прием лития.

Причины его депрессии были ясны. Он был разочарован своей жизнью, потому что его теперешняя ситуация не выдерживала никакого сравнения по деньгам и престижу с прошлым. В молодости он имел славу харизматичной «звезды», а теперь Джош приближался к 60 и чувствовал себя одиноким и «выброшенным на обочину жизни». По-прежнему считая, что единственный путь к истинному счастью и личной ценности лежит через творческие успехи и достижения, он был уверен, что из-за разрушенной карьеры и скромного образа жизни стал второсортным.

Однако, оставаясь хорошим ученым, Джош решил проверить гипотезу, что обречен вести посредственную жизнь до конца дней, используя описанный ранее «Листок предполагаемого удовольствия». Он согласился каждый день планировать занятия, которые могли бы принести ему радость, удовлетворенность или личный рост. Эти мероприятия могли быть связаны с его консалтинговым бизнесом, а также с хобби и досугом. Перед каждым занятием он должен был записать предположение о том, сколько удовольствия оно принесет, и оценить его от 0 % (вообще никакого удовольствия) до 99 % (максимальное возможное удовольствие).

После заполнения этих форм в течение нескольких дней Джош с удивлением обнаружил, что потенциал для радости и удовольствия в его жизни так же велик, как и раньше (см. табл. 13.2). Его открытие заключалось в том, что работа иногда была весьма приятной и многие другие занятия могли приносить столько же удовольствия, если не больше. Он был очень удивлен, когда в субботу вечером отправился кататься на роликах со своей подругой Венд. Когда они катались под музыку, Джош обнаружил, что начал погружаться в ритм и мелодию и, когда ритм его захватил, испытал огромную радость. Данные, которые он собрал с помощью «Листка предполагаемого удовольствия», показали: чтобы испытать максимум удовольствия, ему не требуется поездка в Стокгольм на вручение Нобелевской премии – достаточно оказаться на роллердроме! Эксперимент Джоша доказал, что жизнь по-прежнему полна возможностей получать удовольствие, если он расширит свой ментальный фокус, перестав думать только о работе, и обратит внимание на широкий круг богатых жизненных возможностей.

Таблица 13.2

Листок предполагаемого удовольствия

Дата	Занятие, которое принесет мне чувство удовлетворенности или наслаждения	С кем вы будете этим заниматься? (Если один, укажите «Я»)	Предполагаемое чувство удовольствия (0–100%). Укажите до начала	Фактическое чувство удовольствия (0–100%). Укажите после завершения
18.04	Работа по консалтинговому проекту	Я	70%	75%
19.04.	Долгая прогулка перед завтраком	Я	40%	85%
19.04	Приготовить письменный отчет	Я	50%	50%
19.04	Звонок потенциальному клиенту	Я	60%	40% (не принес ничего нового)
20.04	Катание на роликах	С подругой	50%	99%!

Я не утверждаю, что успех и достижения нежелательны. Это не соответствовало бы действительности. Продуктивность и успех могут быть чрезвычайно приятны и доставлять много удовольствия. Однако успех не является ни *обязательным*, ни *достаточным* условием для максимального счастья. Вам не нужно зарабатывать чью-то любовь или уважение утомительным трудом, и необязательно быть первым, чтобы почувствовать себя реализованным, познать внутренний покой и сохранять устойчивую самооценку. Хорошая перспектива, не правда ли?

Глава 14

Осмелитесь быть посредственным. Способы преодоления перфекционизма

Я призываю вас стать «посредственным». Эта перспектива кажется вам унылой и скучной? Очень хорошо, попробуйте так пожить всего один день. Примете вызов? Если согласитесь, я предполагаю, что произойдут две вещи. Во-первых, у вас не очень-то хорошо получится быть «посредственностью». Во-вторых, несмотря на это, вы получите большое удовлетворение от того, что будете делать. Оно будет гораздо выше обычного. И если вы попытаетесь сохранить эту «посредственность», подозреваю, что это удовлетворение будет увеличиваться и превратится в радость. Вот о чем эта глава – о том, как научиться побеждать перфекционизм и наслаждаться своей добычей в виде чистой радости.

Подумайте вот о чем: к просветлению ведут две двери. На одной табличка «Совершенство», а другая – «Посредственность». Дверь «Совершенство» богато украшена, привлекательна и соблазнительна. Она вас манит. Вы стремитесь пройти именно через нее. Дверь «Посредственность» кажется серой и обычной. Тьфу! Кому она нужна?

Итак, вы пытаетесь пройти через дверь «Совершенство» и каждый раз натываетесь на кирпичную стену. Если вы все же пытаетесь преодолеть ее, это заканчивается разбитым носом и головной болью. По ту сторону двери «Посредственность», напротив, оказывается волшебный сад. Но вам, возможно, никогда не приходило в голову открыть эту дверь и взглянуть, что за ней!

Вы мне не верите? Я так и думал, да вы и не обязаны. Я хочу, чтобы вы сохраняли скептицизм! Он говорит о здоровой рассудительности. Но в то же время я призываю вас проверить мое утверждение. Докажите, что я неправ! Подвергните мое заявление проверке. Пройдите через дверь «Посредственность» и побудьте за ней *всего один день*. Возможно, вы будете в восторге.

Позвольте мне объяснить почему. «Совершенство» – это абсолютная иллюзия. Во Вселенной его просто не существует. Совершенства нет. Это действительно величайший обман на свете; он обещает процветание, а приносит одни страдания. Чем больше вы стремитесь к совершенству, тем сильнее будет разочарование, потому что оно всего лишь абстракция, концепция, которая не встраивается в реальность. Все можно улучшить, если посмотреть внимательно и критически: каждого человека, каждую идею, каждое произведение искусства, каждое умение – абсолютно все. Итак, если вы – перфекционист, то гарантированно окажетесь неудачником во всем, что бы ни делали.

«Посредственность» – это еще одна иллюзия, но это полезный обман. Она похожа на игровой автомат, который отдает вам полтора доллара за каждый брошенный в него доллар. Она обогащает вас во всех отношениях.

Если вам интересно изучить эту причудливую гипотезу, давайте начнем. Но будьте осторожны – не позволяйте себе становиться слишком посредственным, ведь такая эйфория может быть непривычна. В конце концов, лев может съесть именно столько мяса, сколько добыл на охоте!

Вы помните Дженнифер, начинающую писательницу, страдающую перфекционизмом, о которой я рассказывал в главе 4? Она жаловалась, что друзья и психотерапевты постоянно говорили ей не быть такой перфекционисткой, но никто так и не удосужился сказать ей, как это сделать. Эта глава посвящена Дженнифер. Она не единственная, кто испытывает подобные трудности. На лекциях и семинарах психотерапевты часто просили меня подготовить практическое руководство, которое проиллюстрировало бы те 15 методов, которые я разработал для

преодоления перфекционизма. Что ж, вот это руководство. Эти методы работают. Вам нечего бояться и нечего терять, потому что эффект не является необратимым.

1. Лучшая отправная точка для борьбы с перфекционизмом – это мотивация к поддержанию настроения. Составьте список преимуществ и недостатков перфекционизма. Вы можете быть удивлены, заметив, что перфекционизм – не в ваших интересах. Как только вы поймете, что он вам никак *не* помогает, вы, скорее всего, откажетесь от него.

Список Дженнифер приведен в таблице 14.1. Она сделала вывод, что перфекционизм ей явно невыгоден. Теперь составьте *свой собственный* список. Закончив, переходите к следующему пункту.

2. Используя свой список преимуществ и недостатков перфекционизма, можете провести несколько экспериментов и проверить некоторые из предположений о преимуществах. Как и многие люди, вы, вероятно, думаете: «Без перфекционизма я был бы ничем, я бы не смог эффективно работать». Готов поспорить, вы никогда не проверяли эту гипотезу, потому что вера в собственную несостоятельность – это автоматическая привычка, от которой вам никогда не приходило в голову избавиться. Вы когда-нибудь думали, что, возможно, вы достигли успеха *несмотря* на перфекционизм, а не благодаря ему? Этот эксперимент позволит вам увидеть истину. Попробуйте применить различные стандарты к вашим делам, чтобы посмотреть, насколько работа отвечает высоким, средним и низким стандартам. Результаты могут вас удивить. Я делал это с текстами, психотерапевтической практикой и пробежками. И во всех случаях я был приятно удивлен, обнаружив, что, *понижая* стандарты, я не только более уверен в том, что делаю, но и стараюсь выполнять задачу более эффективно.

Таблица 14.1

Список достоинств и недостатков перфекционизма, составленный Дженнифер. Она сделала следующий вывод: «Очевидно, список недостатков перевешивает одно возможное достоинство»

Достоинства перфекционизма	Недостатки
1. Он помогает делать работу хорошо. Я буду стараться, чтобы получить превосходный результат	1. Я становлюсь такой напряженной и нервной, что не могу делать работу хорошо
	2. Я начинаю бояться и не хочу рисковать, чтобы не допустить ошибок, которые необходимы для достижения отличного результата
	3. Он заставляет меня слишком критично относиться к самой себе. Я не могу наслаждаться жизнью, потому что не могу признать собственный успех или позволить себе порадоваться ему
	4. У меня нет возможности расслабиться, потому что я всегда смогу найти то, что <i>несовершенно</i> , и буду себя критиковать
	5. Так как я никогда не смогу достичь совершенства, я всегда буду чувствовать себя угнетенной
	6. Он делает меня нетерпимой к окружающим. Получается, что я теряю друзей, потому что люди не любят, когда их критикуют. Я нахожу в людях столько недостатков, что уже не способна испытывать к ним теплые чувства
	7. Еще один недостаток — в том, что перфекционизм не дает мне пробовать что-то новое и делать открытия. Я так боюсь совершать ошибки, что многого не делаю, за исключением простых вещей, которые у меня получаются хорошо. В результате это сужает мой взгляд на мир, я начинаю скучать и беспокоиться, потому что передо мной не стоят новые задачи

Например, впервые в жизни я начал бегать в январе 1979 г. Я живу в очень холмистой местности, и изначально не мог пробежать больше двухсот или трехсот ярдов, не останавливаясь и не переходя на шаг. Каждый день я ставил перед собой цель пробежать немного меньше, чем накануне. Эффект заключался в том, что я всегда мог легко выполнить эту задачу. Тогда я чувствовал себя так хорошо, что это подталкивало меня бежать дальше, и каждый шаг при-

носил радость – это было больше, чем я собирался сделать. В течение нескольких месяцев я так натренировался, что мог пробежать семь миль по довольно пересеченной местности в достаточно быстром темпе. Я до сих пор придерживаюсь своего главного принципа: пытаться достичь меньшего, чем накануне. Благодаря этому правилу я никогда не чувствую себя расстроенным или разочарованным, когда бегаю. Было множество таких дней, когда из-за болезни или усталости я *действительно* не мог бежать далеко и быстро. Сегодня, например, я пробежал только четверть мили, потому что простужен, и легкие заявили: «Ни шагу дальше!» Так что я сказал себе: «Это именно столько, сколько я и *намеревался* пробежать». И был доволен, потому что достиг цели.

Попробуйте этот способ. Выберите любое занятие и вместо того, чтобы нацеливаться на 100 %, попробуйте поставить себе планку 80, 60 или 40 %. Затем вы увидите, сколько удовольствия получите от такого занятия и насколько окажетесь продуктивны. Осмейтесь нацелиться на средний результат! Это требует отваги, но вы можете удивить себя!

3. Если вы – неисправимый перфекционист, то полагаете, что без стремления к совершенству не сможете наслаждаться жизнью по полной и найти истинное счастье. Можете проверить это предположение, используя «Листок антиперфекционизма» (рис. 14.2). Запишите, насколько большое удовлетворение вы получаете от самых разнообразных занятий: например, почистить зубы, съесть яблоко, прогуляться по лесу, подстричь газон, позагорать, подготовить отчет для работы и т. д. Теперь оцените, насколько *совершенно* у вас получается выполнять каждое из этих действий, от 0 до 100 %, а также отметьте, сколько *удовлетворения* они принесли, также по шкале от 0 до 100 %. Это поможет вам разрушить иллюзорную связь между совершенством и удовольствием.

Вот как это работает. Ранее я упоминал врача, который считал, что всегда должен быть совершенным. Независимо от достижений, он постоянно повышал планку, а затем чувствовал себя несчастным. Я сказал ему, что он чемпион Филадельфии по мышлению «всё или ничего»! Он согласился, с оговоркой, что просто не знает, как это исправить. Я убедил его провести небольшое исследование собственного настроения и достижений с помощью «Листка антиперфекционизма». На выходных ему пришлось чинить дома сантехнику, потому что у него прорвало трубу и затопило кухню. Он не был профессиональным сантехником, однако ему удалось починить трубу и навести порядок. В своем листке он отметил, что был удовлетворен на 99 % (см. табл. 14.2). Так как он пытался чинить трубу впервые, он оценил свой профессионализм всего в 20 %. У него получилось выполнить эту задачу, но на нее ушло много времени и потребовалась подробная консультация соседа. И напротив, у него оказались низкие оценки по удовлетворенности от некоторых дел, которые он выполнил отменно.

Опыт с «Листком антиперфекционизма» убедил его, что необязательно быть совершенным в чем-то, чтобы получить от этого удовольствие, и более того, если стремиться к совершенству и делать работу идеально, это необязательно принесет счастье, а чаще даже будет приносить меньше удовольствия. Он заключил, что может либо отказаться от навязчивого стремления достичь совершенства и начать жить продуктивно и радостно, либо решить, что счастье не так приоритетно, и упорно стремиться к величию, довольствуясь душевной болью и невысокой продуктивностью. А что бы выбрали вы? Попробуйте заполнить «Листок антиперфекционизма» и проверить себя.

4. Давайте представим, что вы решили отказаться от перфекционизма в пробном режиме, просто чтобы увидеть, что произойдет. Как бы то ни было, у вас могло остаться убеждение, что *и правда способны* достичь совершенства по крайней мере в каких-то областях, если будете прилагать достаточно усилий, и если вы его достигнете, произойдет чудо. Давайте снова проверим, насколько адекватна эта цель. Бывают ли такие случаи, когда совершенство все-таки *становится* реальным? Лично вы сталкивались *хоть с чем-то* настолько совершенным, что оно не требовало улучшения?

Таблица 14.2

Листок антиперфекционизма

Занятие	Запишите, насколько эффективно вы это делали, от 0 до 100%	Запишите, сколько удовлетворения вам это принесло, от 0 до 100%
Починить лопнувшую трубу на кухне	20% (это заняло много времени, и я допустил много ошибок)	99% (я все-таки это сделал!)
Прочитать лекцию студентам-медикам	98% (мне аплодировали стоя)	50% (это обычное дело, что мне аплодируют стоя, и я не был в восторге от своего выступления)
Поиграть в теннис после работы	60% (я проиграл, но в целом играл неплохо)	95% (я чувствовал себя действительно отлично, наслаждался игрой и тренировкой)
Отредактировать черновик моей последней работы за час	75% (я усердно над ней поработал, исправил много ошибок и отредактировал стиль)	15% (я все время повторял себе, что это не окончательный вариант работы, поэтому чувствовал себя расстроенным)
Поговорить со студентом о его карьерных возможностях	50% (я не сделал ничего особенного, просто выслушал его и сделал несколько очевидных предположений)	90% (наш разговор, кажется, оказался действительно ценным для него, поэтому мне понравилось)

Чтобы это проверить, *прямо сейчас* оглянитесь и подумайте, как можно улучшить то, что видите. Например, оцените чью-либо одежду, букет, яркость и четкость изображения в телевизоре, голос певца, эффективность этой главы – *все* что угодно. Я верю, что вы *всегда* можете найти, что улучшить. Я сам впервые делал это упражнение, когда ехал в поезде. Большинство увиденного, например грязные ржавые рельсы, было столь очевидно несовершенно, что я мог с легкостью найти массу возможностей для улучшения. Затем у меня возникла проблема: молодой темнокожий мужчина с кудрявыми волосами. Его черты были настолько четкими и скульптурными, что я не мог придумать, как еще его улучшить. Я начал паниковать, потому что понял: вся моя антиперфекционистская философия оказалась под угрозой! Затем я внезапно обнаружил седину в его волосах – значит, они были не так уж совершенны! Приглядевшись, я увидел, что несколько волосков были слишком длинными и неаккуратно торчали. Чем внимательнее я приглядывался к молодому человеку, тем больше неровно подстри-

женных кончиков замечал – на самом деле их были сотни! Это убедило меня, что любой идеал несовместим с реальностью. Так почему бы от него не отказаться? Вы гарантированно проиграете, если будете ориентироваться на идеал чего бы то ни было, которому *никогда* не сможете соответствовать. Так зачем себя изводить?

5. Еще один способ победить перфекционизм – это преодолеть страх. Вы можете не осознавать, что за перфекционизмом всегда скрывается страх. Именно он является топливом, питающим ваше желание оттачивать все до совершенства. Если вы решите отказаться от перфекционизма, возможно, захотите сначала преодолеть этот страх. Вы готовы? В конце концов, в перфекционизме есть свои плюсы – он вас защищает. Он может защитить вас от критики, риска неудач или неодобрения. Если вы будете делать что-то не так идеально, то сперва можете почувствовать неуверенность, как будто вот-вот произойдет большое землетрясение.

Если вы недооцениваете роль страха в поддержании перфекционистских привычек, то щепетильность людей-перфекционистов может казаться вам непостижимой или раздражающей. Например, существует странный недуг, известный как «компульсивная медлительность», при которой больной настолько одержим доведением вещей до «нужного состояния», что простые повседневные задачи могут полностью его поглотить. Один адвокат, страдающий этим жестоким расстройством, чрезмерно увлекся видом своих волос. Каждый день он часами стоял перед зеркалом с гребнем и ножницами, внося коррективы. Он настолько увлекся этим, что ему пришлось отказаться от юридической практики, чтобы у него было больше времени на заботу о своих волосах. Каждый день его волосы из-за бесконечного подравнивания становились все короче и короче. В конце концов от них осталось едва полсантиметра. Затем он стал беспокоиться по поводу линии роста волос и начал подбривать ее, чтобы она выглядела «как надо». Каждый день линия волос отступала все дальше и дальше, пока, в конце концов, он не побрился налысо! Затем он почувствовал облегчение и позволил волосам снова отрасти, надеясь, что они вырастут «ровно». После этого он снова начал их подравнивать, и этот цикл повторялся снова и снова. Этот нелепый ритуал продолжался годами и полностью лишил его трудоспособности.

Такой случай может казаться крайностью, но он далеко не самый тяжелый. Существуют и гораздо более серьезные проявления этого расстройства. Хотя странные привычки жертв этого заболевания могут казаться абсурдными, они зачастую приводят к трагическим результатам. Подобно алкоголикам, эти люди могут принести в жертву своим навязчивым привычкам карьеру и семью. Вы тоже можете жестоко поплатиться за свой перфекционизм.

Что движет этими чересчур щепетильными людьми, страдающими от гиперконтроля? Они безумны? Обычно нет. Страх – вот что движет ими в преувеличенном стремлении к совершенству. В тот момент, когда они пытаются *перестать* делать то, что делают, их охватывает сильнейшее беспокойство, которое вскоре перерастает в полный ужас. Он заставляет их возвращаться к навязчивому ритуалу в жалкой попытке почувствовать облегчение. Заставлять их отказаться от перфекционистской навязчивости – все равно что пытаться убедить человека разжать пальцы, которыми он цепляется за край скалы.

Навязчивые тенденции в гораздо меньшей степени вы могли заметить и у себя. Вы отчаянно пытались отыскать потерянный карандаш или ключ, который забыли положить на место, хотя знали, что лучше всего забыть о нем на время и подождать, пока он сам попадетсся на глаза? Вы делали это потому, что *не могли остановиться*. Пытаясь это сделать, вы чувствовали себя некомфортно и начинали нервничать. Вы чувствовали себя не в своей тарелке без этой потерянной вещицы, как будто с ней был связан смысл вашей жизни.

Одна из техник по преодолению этого страха называется «снижение тревожной реакции». Ее главный принцип прост и очевиден. Вы *отказываетесь* поддаваться навязчивой привычке и позволяете страху и дискомфорту охватить вас. Упрямо держитесь и не поддавайтесь, несмотря на все расстройство. Позвольте неприятным чувствам достичь пика. Спустя какое-

то время навязчивый импульс начнет угасать и наконец исчезнет полностью. В этот момент – на это может уйти 10–15 минут до нескольких часов – вы одержали победу! Вы победили свою навязчивую привычку.

Давайте возьмем простой пример. Предположим, вы привыкли по несколько раз проверять, заперт ли дом или машина. Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы проверить *один раз*, но больше – это уже излишне и бессмысленно. Припаркуйте машину, закройте ее и уходите. Самое главное – не проверяйте, закрыты ли двери. Вам будет неуютно. Вы будете пытаться убедить себя вернуться и «просто убедиться». НЕ НАДО. Вместо этого каждую минуту записывайте уровень тревоги в форму «Снижение тревожной реакции» (табл. 14.3) до тех пор, пока тревога не утихнет. В этот самый момент вы победили. Часто одного раза достаточно, чтобы навсегда избавиться от привычки. Или вам может понадобиться повторить несколько раз и потом время от времени проводить «иммунизацию». Многие вредные привычки не выдерживают подобного испытания, в том числе различные «проверочные» ритуалы (выключена ли плита, упал ли конверт в почтовый ящик и т. д.), ритуалы чистоты (компульсивное мытье рук или заикленность на уборке в доме) и другие. Если вы готовы освободиться от этих склонностей, я думаю, техника снижения тревожной реакции окажется весьма полезной.

Таблица 14.3

Форма предотвращения ответной реакции. Записывайте уровень тревожности и любые автоматические мысли, всплывающие в уме каждые одну-две минуты, пока не почувствуете, что полностью расслабились. Этот опыт провел человек, который хотел избавиться от вредной привычки навязчиво проверять, закрыл ли он автомобиль

Время	Процент дискомфорта	Автоматические мысли
16:00	80	Что если кто-то угонит мою машину?
16:02	95	Это просто смешно. Почему бы просто не проверить машину и не убедиться, что все хорошо?
16:04	95	Кто-то, возможно, залез в нее и прямо сейчас в ней сидит! Это невыносимо.
16:06	80	
16:08	70	
16:10	50	
16:12	20	Это просто скучно. Возможно, с машиной все в порядке.
16:14	5	
16:16	0	Эй, у меня получилось!

6. Вы, возможно, спрашиваете себя о происхождении сумасшедшего страха, который принуждает вас к компульсивным перфекционистским действиям. Для разоблачения скрытого убеждения, которое является причиной вашего непреклонного, напряженного подхода к жизни, можете использовать технику падающей стрелы, описанную в главе 10. Фред – студент, который был настолько обеспокоен тем, чтобы написать курсовую «как надо», что бросил университет на целый год. Он хотел поработать над ней и избежать ужаса от сдачи работы, которая будет не полностью его удовлетворять. Фред вернулся в университет, когда почувствовал, что готов сдать курсовую, но обратился за помощью в борьбе с перфекционизмом, потому что понял: при таком подходе на учебу в университете может понадобиться слишком много времени!

Он снова столкнулся со своим страхом, когда от него потребовали сдать еще одну курсовую в конце первого семестра. На этот раз профессор поставил Фреду ультиматум: сдать работу до шести часов вечера в установленный день, или с него будет сниматься по одному баллу за каждый день просрочки. Поскольку у Фреда был сносный черновик работы, он понял, что будет нецелесообразно улучшать его и вносить исправления, и неохотно сдал курсовую в 16:55, зная, что в ней есть неисправленные орфографические ошибки, а некоторые разделы его не полностью устраивают. В момент сдачи работы его начало охватывать беспокойство. С каждой минутой оно увеличивалось, и вскоре Фреда охватила такая сильная паника, что поздно вечером он позвонил мне. Он был убежден, что с ним случится что-то ужасное, потому что он сдал несовершенную работу.

Я предложил воспользоваться методом падающей стрелы, чтобы точно определить, чего Фред так боялся. Его первая автоматическая мысль была такой: «Я не очень хорошо написал работу». Он записал ее (табл. 14.4), а затем спросил себя: «Даже если это так, почему это является проблемой?» Этот вопрос породил следующую расстраивающую мысль, скрывающуюся за первой, как показано в таблице 14.4. Фред записал и эту мысль, которая пришла ему на ум, и продолжал использовать метод падающей стрелы, выявляя свои страхи на все более глубоком уровне. Он «снял один слой луковицы за другим», пока не достиг самой глубокой причины возникновения паники и перфекционизма. Потребовалось всего лишь несколько минут, и его скрытое убеждение всплыло наружу: 1) «Одна ошибка, и моя карьера будет разрушена»; 2) «Окружающие требуют от меня совершенства и успеха и подвергнут остракизму, если я не оправдаю их ожиданий».

Таблица 14.4

Фред использовал технику падающей стрелы, чтобы определить источник своего страха сдать «несовершенную» курсовую работу. Это помогло ему немного ослабить страх, который он испытывал. Вопрос рядом с каждой вертикальной стрелкой указывает на то, что Фред спрашивал у самого себя, чтобы раскрыть следующую автоматическую мысль на более глубоком уровне. Образно говоря, «очищая луковицу слой за слоем», он смог обнаружить скрытые убеждения, которые представляли причину возникновения и суть его перфекционизма

Автоматические мысли	Рациональные ответы
1. Моя курсовая работа неидеальна. ↓ <i>Даже если так, почему это проблема для меня?</i>	1. Мышление «всё или ничего». Работа достаточно хороша, даже если не идеальна
2. Профессор обнаружит все ошибки и слабые разделы. ↓ <i>Почему это будет для меня проблемой?</i>	2. Негативный фильтр. Возможно, он заметит орфографические ошибки, но прочитает всю работу. В ней есть и вполне достойные места
3. Он почувствует, что я не постарался как следует. ↓ <i>Допустим, так и случится. Что дальше?</i>	3. Чтение мыслей. Я не знаю наверняка, что он так подумает. Даже если так и произойдет, это будет не конец света. Многие студенты вообще не принимают всерьез свои работы. Кроме того, на самом деле я старался, поэтому если он так подумает, то будет неправ
4. Я его подведу. ↓ <i>Даже если это правда и он действительно так себя почувствует, почему это будет расстраивать меня?</i>	4. Мышление «всё или ничего»; ошибка предсказания. Я не могу угодить всем. До сих пор ему нравились большинство моих работ. Если он почувствует разочарование по поводу этой курсовой, он это переживет
5. Я получу за работу «неуд». ↓ <i>Допустим, так и будет. Что тогда?</i>	5. Эмоциональное обоснование; ошибка предсказания. Мне так кажется, потому что я расстроен. Но я не могу предсказывать будущее. Я могу получить «хорошо» или «удовлетворительно», но «неуд» — едва ли
6. Это испортит мой рейтинг успеваемости. ↓ <i>И что произойдет тогда?</i>	6. Мышление «всё или ничего»; ошибка предсказания. Другие люди тоже временами совершают ошибки, но это не разрушает их жизнь. Почему и я не могу иногда ошибаться?

Окончание табл. 14.4

Автоматические мысли	Рациональные ответы
7. Это будет означать, что я оказался не тем студентом, каким мог быть. ↓ Почему это будет меня расстраивать?	7. Долженствование. Кто установил такое правило, что я все время должен проявлять себя определенным образом? Кто сказал, что мне предreshено судьбой или я обязан жить в соответствии с каким-то стандартом?
8. Люди будут очень сердиться на меня. Я буду неудачником. ↓ Допустим, они действительно очень сильно разозлятся. Почему это будет так ужасно?	8. Ошибка предсказания. Если кто-то сердится на меня, это их проблемы. Я не могу все время стремиться всем угодить — это слишком утомительно. Из-за этого моя жизнь становится напряженной, ограниченной и ужасной. Возможно, лучше установить свои собственные стандарты и рискнуть навлечь на себя чей-то гнев. Если я потерплю неудачу с этой курсовой, то, безусловно, не стану от этого НЕУДАЧНИКОМ
9. От меня все отвернутся, и я окажусь в полном одиночестве. ↓ И что тогда?	9. Ошибка предсказания. Никто от меня не отвернется
10. Если я окажусь в полном одиночестве, я буду обречен на несчастье	10. Обесценивание положительного. Я переживал некоторые из самых счастливых моментов именно тогда, когда был один. Мое «несчастье» не имеет ничего общего с одиночеством, оно проистекает из страха неодобрения и нападок на себя за то, что я не могу соответствовать своим собственным перфекционистским стандартам

Записав свои расстраивающие автоматические мысли, Фред определил ошибки мышления. Чаще всего возникали три типа искажений: мышление «всё или ничего», чтение мыслей и ошибка предсказания. Из-за этих искажений он оказался в ловушке ограниченного, навязчивого, перфекционистского, зависимого от одобрения отношения к жизни. Замена на рациональные ответы помогла ему понять, насколько необоснованными были его опасения, и его паника потеряла былую остроту.

Однако Фред был настроен скептически, потому что не был полностью убежден, что катастрофа предотвращена. Ему нужны были фактические доказательства, которые помогут в этом убедиться. Поскольку он все время отгонял слонов, трубя в горн, он не был уверен, что они его не затопчут, как только горн замолчит.

Через два дня Фред получил необходимые доказательства: он забрал работу, на первой странице которой стояло «отлично». Профессор исправил опечатки и написал содержательный комментарий, в котором похвалил работу и дал ряд полезных рекомендаций.

Если вы собираетесь избавиться от перфекционизма, для начала придется испытать дискомфорт, как это сделал Фред. Это может стать прекрасной возможностью узнать происхождение ваших страхов с помощью техники падающей стрелы. Вместо того чтобы бежать от страха, оставайтесь на месте и *встретьтесь с ним лицом к лицу!* Спросите себя: «Чего я боюсь?», «Что может случиться при наихудшем исходе?». Затем запишите свои автоматические мысли, как это сделал Фред, и начните блефовать. Сперва будет страшно, но если вы вытерпите это до конца и на время смириться с дискомфортом, то победите свои страхи, потому что они в конечном счете основаны на иллюзиях. Радость, которую вы испытаете, превратившись из беспокойного человека в воина, может стать началом более уверенного подхода к жизни.

Возможно, у вас возникла следующая мысль: предположим, Фред *действительно* получил отметку ниже «отлично». Что тогда? На самом деле *обычно* этого не случается, потому что в своем перфекционизме вы привыкли так сильно перестраховываться, что, как правило, можете значительно ослабить усилия без заметного снижения фактической производительности. Тем не менее неудачи *могут* случаться и *случаются*, и никто от них полностью не застрахован. Может быть полезно заранее подготовиться к тому, что они могут произойти, чтобы извлечь из этого опыта пользу. Это получится, если вы настроите себя на установку «проиграть невозможно».

Как извлечь выгоду из фактической неудачи? Очень просто. Напоминайте себе, что от этого ваша жизнь не разрушится. На самом деле получить «хорошо», будучи круглым отличником, – это одна из лучших вещей, которые могут с вами случиться, ведь благодаря этому вам придется столкнуться со своей человеческой природой и принять ее. Это приведет к личностному росту. Настоящая трагедия происходит, когда студент настолько умен и навязчиво трудолюбив, что путем невероятных личных усилий успешно минует любую возможность неудачи и оканчивает вуз на совершенные и посредственные «отлично». Парадокс в этой ситуации заключается в том, что успех имеет опасный эффект: такой студент рискует превратиться в калеку или раба, чья жизнь становится навязчивой попыткой убежать от страха быть менее совершенным. У таких людей карьера изобилует достижениями, но жизнь часто бедна на радости.

7. Еще один способ преодоления перфекционизма заключается в ориентации на процесс. Это означает, что, оценивая то или иное действие, вы концентрируетесь скорее на процессе, а не на результате. Когда я начал практику, у меня было ощущение, что на каждой сессии я должен безупречно работать с каждым пациентом. Я думал, что мои пациенты и сверстники ожидали от меня этого, и поэтому целыми днями самозабвенно работал. Когда пациент отмечал, что сессия оказалась для него полезной, я говорил себе, что это успех, и чувствовал себя королем мира. И напротив, когда пациент ходил вокруг да около или негативно реагировал на сессию, я чувствовал себя несчастным и говорил себе, что потерпел неудачу.

Я устал от этих американских горок и поделился проблемой с коллегой, доктором Беком. Его комментарии были очень полезными, поэтому я изложу их вам. Он предложил мне представить, что я – шофер и каждый день езжу в мэрию. В некоторые дни на светофорах в основном горит зеленый, и я быстро добираюсь до места. А в другие дни я постоянно попадаю на красный свет светофора, стою в пробках, и поездка занимает гораздо больше времени. Мои водительские умения не меняются, так почему бы каждый день не чувствовать себя одинаково удовлетворенным той работой, которую я делаю?

Он предложил мне потренироваться и взглянуть на вещи по-новому, не пытаясь делать свою работу идеально со всеми пациентами. Вместо этого я мог бы постоянно прикладывать усилия на каждой сессии независимо от реакции пациента и так мог бы всегда гарантировать себе 100 %-ный успех.

Какие процесс-ориентированные цели можно поставить, будучи студентом? Можно сделать своей целью: 1) посещать лекции; 2) внимательно слушать и делать записи; 3) задавать уместные вопросы; 4) посвящать каждому предмету определенное время каждый день в пере-

рывах между занятиями; 5) каждые две-три недели перечитывать записи, сделанные во время занятий. Все эти процессы вы можете проконтролировать, поэтому успех гарантирован. А итоговая оценка, напротив, не подвластна вашему контролю. Она зависит от того, как профессор чувствует себя в этот день, насколько хорошо справились другие ученики, какие критерии он применяет и т. д.

Какие процесс-ориентированные цели вы могли бы установить, если ищете работу? Вы можете: 1) одеться так, чтобы создать образ уверенного, располагающего к себе человека; 2) попросить компетентного друга отредактировать ваше резюме и правильно его оформить; 3) сделать потенциальному работодателю один или несколько комплиментов во время собеседования; 4) проявить интерес к компании и попросить сотрудника, проводящего собеседование, рассказать о себе; 5) когда потенциальный работодатель расскажет вам о работе, скажите что-нибудь положительное и оптимистичное; 6) если сотрудник, проводящий собеседование, позволит себе критическое или негативное замечание о вас, немедленно *согласитесь*, используя метод обезоруживания, приведенный в главе 6.

Например, во время переговоров с потенциальным издателем этой книги редактор в дополнение к нескольким положительным замечаниям высказал ряд негативных. Техника обезоруживания очень помогла мне сгладить процесс потенциально трудных обсуждений. Вот один из примеров.

Р е д а к т о р. Доктор Бернс, ряд моментов вызывают у меня беспокойство. Мне кажется, вы уделяете слишком много внимания симптоматическому улучшению здесь и сейчас. Не упускаете ли вы вопрос о причинах и источниках депрессии?

(В первом черновике этой книги я написал несколько глав о скрытых убеждениях, которые вызывают депрессию, но, видимо, редактора они не впечатлили или она их вообще не прочла. Я мог занять оборонительную позицию, которая бы только настроила редактора против меня и заставила бы ее почувствовать угрозу. Вместо этого я решил обезоружить ее.)

Д э в и д. Это отличное предложение, и вы абсолютно правы. Я вижу, что вы внимательно ознакомились с рукописью, и очень благодарен вам за идеи. Читатели, очевидно, хотели бы узнать больше о том, почему они впадают в депрессию. Это поможет им избежать депрессивных эпизодов в будущем. Как вы думаете, может, стоит изложить материал в главе про скрытые убеждения более подробно? Можно добавить еще одну главу, которая будет служить введением к ней, и назвать ее «Раскрывая глубинные причины депрессии».

Р е д а к т о р. Хорошая идея!

Д э в и д. Какие еще критические замечания у вас есть по поводу книги?

Я бы хотел услышать как можно больше.

Затем я снова и снова находил способ *согласиться* с критическими замечаниями и поблагодарить редактора за предложения. Моя благодарность была довольно искренней, ведь я еще толком не умел писать тексты для широкой публики, а редактор была очень талантливой и опытной, она могла дать столь нужные мне советы. Мой стиль ведения переговоров дал ей понять, что я ее уважаю и мы сможем наладить продуктивные рабочие отношения.

Предположим, что во время этой встречи я бы концентрировался на *результате*, а не на процессе переговоров. Я был бы напряжен и обеспокоен только одним – согласятся ли издать мою книгу или нет? Тогда я расценивал бы каждое критическое замечание как опасность, и весь процесс взаимодействия был бы ориентирован на этот неприятный момент.

Так что, пытаясь устроиться на работу, *не* ставьте своей целью *получить* работу! Особенно если вы *хотите* ее получить! Результат зависит от множества факторов, которые в конеч-

ном счете неподвластны вашему контролю, включая количество претендентов, их квалификацию, знакомство с дочерью босса и т. д. На самом деле лучше попытаться получить как можно больше отказов: предположим, что на каждое приемлемое предложение о работе в вашей профессии в среднем приходится от 10 до 15 собеседований (такова типичная ситуация среди моих знакомых, кто в последнее время находился в поиске работы). Это означает, что для того, чтобы найти работу, которую вы хотите, нужно получить от 9 до 14 отказов! Поэтому каждое утро говорите себе: «Сегодня я постараюсь получить как можно больше отказов». И получая отказ, вы можете сказать: «Я сегодня успешно выполнил задачу. Это продвигает меня на шаг ближе к цели».

8. Другой способ преодолеть перфекционизм предполагает взятие на себя ответственности за свою жизнь и установление строгих временных ограничений на все ваши действия в течение недели. Это поможет изменить точку зрения, сосредоточиться на потоке жизни и наслаждаться им.

Если вы перфекционист, то, вероятно, вы к тому же прокрастинатор, потому что настойчиво требуете от себя, чтобы все было сделано как следует. Секрет счастья – устанавливать скромные цели и достигать их. Если хотите быть несчастным, всеми силами цепляйтесь за ваш перфекционизм и прокрастинацию. Если хотите что-то изменить, то, планируя утром свой день, решите, сколько времени хотите уделить каждому роду занятий. Заканчивайте заниматься каждой задачей в намеченное время, независимо от того, выполнили ее или нет, и переходите к следующему проекту. Если вы играете на пианино и, как правило, либо занимаетесь по несколько часов в день, либо не занимаетесь вовсе, вместо этого попробуйте играть по часу каждый день. Я думаю, что степень вашей удовлетворенности и итоговый результат значительно улучшатся.

9. Готов поспорить, вы боитесь совершать ошибки! Что ужасного в том, чтобы делать ошибки? Наступит ли конец света, если вы сделаете что-то не так? Покажите мне человека, который не может ошибаться, и я покажу вам того, кто боится *рисковать* и отказался от перспективы роста. Особенно действенный способ победить перфекционизм – это научиться совершать ошибки.

Вот как можно этому научиться. Напишите эссе, почему пытаться быть совершенным или бояться совершать ошибки – это *нерационально* и *саморазрушительно*. Вот такое эссе написала Дженнифер, о которой я упоминал ранее.

Почему уметь ошибаться – здорово

1. Я боюсь ошибиться, потому что вижу все в категоричном, перфекционистском ключе: *всего одна ошибка – и все разрушено*. Это ошибочное рассуждение. Конечно же, небольшая ошибка не может разрушить целое, которое в остальном прекрасно.

2. Делать ошибки – хорошо, потому что на ошибках мы учимся. Мы не сможем научиться, *пока* не допустим ошибку. Никому не избежать ошибок, и, поскольку это все равно однажды произойдет, остается принять это и продолжать учиться.

3. Признание ошибок помогает нам корректировать поведение, чтобы получать более удовлетворительные результаты, поэтому можно сказать, что ошибки в конечном итоге *делают нас счастливее и улучшают жизнь*.

4. Если мы боимся ошибиться, то погружаемся в оцепенение – боимся что-то делать и даже пытаться, так как можем (и, вероятно, будем) неизбежно совершать ошибки. Если мы ограничим свою деятельность, чтобы не ошибаться, то действительно победим самих себя. Чем больше мы пытаемся сделать и чем больше ошибок совершаем, тем быстрее мы научимся и тем счастливее будем в конечном счете.

5. Большинство окружающих не будут злиться и не перестанут любить нас, потому что мы делаем ошибки – все ошибаются, и большинство людей чувствует себя некомфортно рядом с «идеальными» людьми.

6. Мы не умрем, если совершим ошибку.

Хотя написание такого эссе не *гарантирует*, что вы изменитесь, оно поможет вам начать работу в правильном направлении. Дженнифер сообщила об огромном улучшении через неделю после написания эссе. Она сочла полезным сосредоточиться на процессе обучения, а не предаваться навязчивым мыслям о том, насколько идеально она себя проявляет. В результате степень ее беспокойства снизилась, а способность доводить дела до конца улучшилась. Это расслабленное, уверенное настроение сохранялось у нее и в течение итогового экзаменационного периода в конце первого семестра, то есть в крайне тревожный для большинства ее однокурсников период. Она объяснила: «Я поняла, что мне *не нужно* быть совершенной, я собираюсь совершить те ошибки, которые мне полагается совершить. Ну и что? Благодаря этим ошибкам я могу чему-то научиться, так что беспокоиться *не о чем*». И она была права!

Напишите себе похожую записку. Напомните себе, что, если вы совершите ошибку, конец света не наступит, и перечислите вероятные плюсы совершения ошибок. Затем перечитывайте эту записку каждое утро в течение двух недель. Я думаю, это поможет вам стать ближе к роду человеческому!

10. Перфекционизм, несомненно, заставляет вас думать обо всех возможных ошибках. У вас есть дурная привычка думать о том, что вы еще не сделали, и игнорировать то, что у вас получилось. Вы тратите жизнь на запоминание ошибок и недостатков. Неудивительно, что вы чувствуете себя несостоятельным! Вас кто-то заставляет это делать? Вам *нравится* так себя чувствовать?

Вот простой способ избавиться от этой абсурдной и болезненной тенденции. С помощью наручного счетчика изо дня в день считайте случаи, когда вы делаете что-то *правильно*. Посмотрите, сколько очков вы набираете. Техника может показаться настолько бесхитростной, что вы будете уверены в ее неэффективности. Просто поэкспериментируйте пару недель. Полагаю, что вы начнете больше сосредотачиваться на позитивных сторонах жизни и, соответственно, будете чувствовать себя лучше. Это звучит слишком просто, потому что это так и есть! Но кому какое дело, если техника работает?

11. Еще один полезный метод включает в себя разоблачение абсурдности мышления «всё или ничего», которое порождает перфекционизм. Осмотритесь и спросите себя, сколько вещей в мире соответствует категории «всё или ничего». Ваши стены совершенно чисты? Или на них есть *хоть немного* грязи? У меня получилась хорошая книга от начала и до конца? Или местами? Конечно, не каждый абзац здесь выверен до совершенства и умопомрачительно полезен. Знаете ли вы человека, который *абсолютно* спокоен и уверен в себе? Обладает ли ваша любимая кинозвезда совершенной красотой?

Как только вы поймете, что мышление «всё или ничего» не очень соответствует реальности, начните отслеживать мысли в ключе «всё или ничего», которые появляются у вас в течение дня, и, когда вы их заметите, дайте на них ответ и отпустите их. Вы почувствуете себя лучше. Несколько примеров того, как люди борются с мыслями в ключе «всё или ничего», приведено в таблице 14.5.

12. Следующий метод борьбы с перфекционизмом – разоблачение. Если вы нервничаете или чувствуете, что не знаете, как справиться с ситуацией, поделитесь с людьми. Расскажите то, что, по вашему мнению, вы делаете плохо, вместо того, чтобы умалчивать об этом.

Спросите людей о том, как можно улучшить ситуацию, и, если они отвернутся от вас из-за того, что вы несовершенны, позвольте им это сделать и отпустите на все четыре стороны. Если вы сомневаетесь в том, как окружающие отнесутся к чему-то, спросите, будут ли они думать о вас хуже, если вы совершите ошибку.

Если вы это сделаете, то, конечно, должны быть готовы к тому, что кое-кто из-за ваших недостатков *и вправду* посмотрит на вас свысока. Так случилось со мной во время одного учебного занятия для группы психотерапевтов. Я указал на ошибку, которую, как считал, я совершил, разозлившись на трудного, манипулирующего пациента. Затем я спросил, подумал ли кто-нибудь из терапевтов обо мне хуже, услышав о том, как я дал слабину. Я был ошеломлен, когда один из них ответил утвердительно, и состоялся следующий разговор.

П с и х о т е р а п е в т (из числа слушателей). У меня две мысли. Одна позитивная. Я ценю, что вы рискнули упомянуть о своей ошибке, потому что я сам бы побоялся это сделать. Думаю, для этого требуется большая смелость. Но должен признать, что я сейчас в замешательстве. Теперь я знаю, что вы *действительно* совершаете ошибки, что естественно, но... если честно, чувствую, что разочарован в вас.

Д э в и д. Что ж, я *знал*, как обращаться с этим пациентом, но был так охвачен гневом, что в тот момент меня просто заклинило, и я ответил агрессивно. Я повел себя слишком резко. Признаю, что довольно плохо справился с ситуацией.

Таблица 14.5

Как заменить мысли в духе «всё или ничего» другими, которые будут точнее соответствовать реальности. Эти примеры были предложены различными людьми

Мышление в духе «всё или ничего»	Реалистичные мысли
1. Что за ужасный день!	1. Произошло несколько неприятных вещей, но не все катастрофично
2. Еда, которую я приготовил, действительно оказалась ужасной	2. Это не лучшая еда, которую я приготовила, но она вполне сносная
3. Я слишком стар	3. Слишком стар для чего? Слишком стар, чтобы веселиться? Нет. Слишком стар для секса? Нет. Слишком стар, чтобы наслаждаться дружеской компанией? Нет. Слишком стар, чтобы любить или быть любимым? Нет. Слишком стар, чтобы наслаждаться музыкой? Нет. Слишком стар, чтобы продуктивно работать? Нет. Так для чего я «слишком стар»? Это и правда бессмысленно
4. Никто меня не любит	4. Чепуха. У меня много друзей, и есть семья. Возможно, я не получаю <i>столько</i> любви, как мне иногда хотелось бы, но я могу поработать над этим
5. Я неудачник	5. Я преуспел в одних вещах и потерпел поражение в других, как и любой другой человек
6. Моя карьера идет намарку	6. Я не могу работать так, как в молодости, но по-прежнему способен что-то создавать и работать эффективно, так почему бы не получать от этого наслаждение?
7. Моя лекция была позором!	7. Это была не лучшая лекция, которую я прочитал. На самом деле она даже была ниже среднего. Но мне удалось выразить несколько идей, и я могу улучшить свои следующие лекции. Запомни: половина лекций будет ниже среднего, а половина — выше!
8. Я не нравлюсь своему парню	8. Не нравлюсь из-за чего? Возможно, он не собирается жениться на мне, но он водит меня на свидания, так что, <i>должно быть</i> , отчасти все-таки нравлюсь!

Психотерапевт. Думаю, учитывая, что вы принимаете столько пациентов каждую неделю в течение многих лет, если вы допустите одну подобную ошибку, катастрофы не случится. Никого это не убьет. Но я признаюсь, разочарован.

Дэвид. Но это *не просто* одна-единственная ошибка. Я считаю, что все психотерапевты каждый день совершают много ошибок. Либо очевидных, либо малозаметных. По крайней мере у меня так и происходит. Как вы примиритесь с этим? Кажется, вы очень разочарованы во мне, потому что я не справился с тем пациентом достаточно эффективно.

Психотерапевт. Что ж, это действительно так. Я думал, у вас достаточно широкий поведенческий репертуар и вы можете легко справиться почти *со всем*, что говорит вам пациент.

Дэвид. Это не так. *Иногда* мне удается сказать какие-то очень полезные слова в трудных ситуациях, но иногда я не так эффективен, как хотелось бы. Мне еще многому предстоит научиться. Теперь, зная это, вы думаете обо мне хуже?

Психотерапевт. Да. Я действительно думаю о вас хуже, должен признать. Потому что теперь я вижу, что вас может расстроить довольно простой конфликт. Вы не смогли справиться с ним, не показав уязвимости.

Дэвид. Это правда. По крайней мере *в тот момент* я не смог справиться с этим достойно. Мне надо сосредоточить усилия на этом вопросе и улучшить профессиональные навыки.

Психотерапевт. Что ж, это показывает, что как минимум в этом случае и, я предполагаю, в некоторых других, вы справляетесь с ситуациями не так хорошо, как я думал.

Дэвид. Полагаю, так и есть. Но почему вы думаете обо мне хуже из-за того, что я несовершенен? Почему вы считаете, что это делает меня хуже? Стал ли я для вас хуже как человек?

Психотерапевт. Теперь вы все преувеличиваете. Я не чувствую, что вы стали менее ценны как человек или что-то в этом роде. Но, с другой стороны, я думаю, вы не такой хороший специалист, как я думал.

Дэвид. Это верно. Думаете ли вы обо мне хуже из-за этого?

Психотерапевт. Как о психотерапевте?

Дэвид. Как о психотерапевте *или* как о человеке. Думаете ли вы обо мне хуже?

Психотерапевт. Да, похоже, что думаю.

Дэвид. Почему?

Психотерапевт. Не знаю, как лучше сказать. Я думаю, что знаю вас в первую очередь как специалиста. Я разочарован тем, что вы настолько несовершенны. Я ожидал от вас большего. Но возможно, в других сферах жизни вы проявляете себя лучше.

Дэвид. Мне жаль расстраивать вас, но вы обнаружите, что во многих других сферах жизни я еще *более* несовершенен. Так что, если вы стали думать обо мне хуже как о психотерапевте, предполагаю, что вы будете думать обо мне хуже и как о человеке.

Психотерапевт. Что ж, я действительно хуже думаю о вас как о человеке. Я думаю, это довольно точное описание того, что я чувствую по отношению к вам.

Д э в и д. Почему вы думаете обо мне хуже из-за того, что я не соответствую вашим стандартам совершенства? Я человек, а не робот.

П с и х о т е р а п е в т. Я не уверен, что понял ваш вопрос. Я сужу о людях по их работе. Вы ошиблись, и вам придется признать, что я осуждаю вас за то. Это трудно, но такова реальность. Я думал, что вы работаете лучше, потому что вы наш наставник и учитель. Я ожидал от вас *большего*. Теперь мне кажется, что я сам мог бы справиться с той пациенткой лучше вас!

Д э в и д. Что ж, я думаю, вы *действительно* могли бы в тот раз справиться с ней лучше, и, возможно, в этом мне даже есть чему у вас поучиться. Но почему из-за этого вы думаете обо мне хуже? Если вы будете расстраиваться и терять уважение ко мне всякий раз, когда я допускаю ошибку, то весьма скоро вы станете очень несчастны и у вас не останется ни капли уважения ко мне, потому что я совершаю ошибки каждый день с того момента, как появился на свет. Нужны ли вам все эти неудобства? Если вы хотите продолжать нашу дружбу и получать от нее радость (а я надеюсь, что вы этого хотите), придется принять тот факт, что я несовершенен. Возможно, вы даже захотите выискивать у меня ошибки и указывать мне на них, чтобы я смог учиться у вас, пока учу вас, – я не против. Когда я перестану делать ошибки, то потеряю способность расти. Признавать и исправлять ошибки, а также учиться на них – одно из моих главнейших достоинств. И если вы сможете признать за мной человеческую природу и несовершенство, возможно, вы также сможете признать и свое собственное несовершенство. Возможно, вам также захочется почувствовать, что делать ошибки – это нормально.

Подобный диалог позволил выйти за рамки чувства унижения. Признание права совершать ошибки парадоксальным образом делает вас лучше. Если другой человек чувствует себя расстроенным, это действительно его вина: он имел нереалистичные ожидания, что вы – больше, чем человек. Если вы не купитесь на это глупое ожидание, то не будет нужды злиться или защищаться, если вы сделали ошибку. Также не нужно будет чувствовать любого рода стыд или смущение. Выбор прост: либо вы станете пытаться быть совершенным, и это сделает вас несчастным, либо будете стремиться быть человеком, пусть несовершенным, но это будет только делать вас лучше. Что вы выберете?

13. Следующий метод – мысленно сконцентрироваться на том моменте в вашей жизни, когда вы чувствовали себя действительно счастливым. Какой образ приходит вам в голову? Для меня это воспоминание о том, как однажды на летних каникулах во время учебы в университете я спускался в каньон Хавасупай.

Это обособленная часть Гранд-Каньона, куда можно попасть только пешком или на лошади. Я пошел с другом. Хавасупай – индейское слово, означающее «люди сине-зеленой воды», – это название реки бирюзового цвета, которая, бурля, спускается в пустынную долину и превращает узкий каньон в покрытый буйной растительностью рай на много миль в длину. В конце концов река Хавасупай впадает в реку Колорадо. На ее протяжении есть несколько водопадов высотой несколько сотен футов, и на дне каждого из них в воду выделяется естественное химическое соединение, окрашивающее воду в зеленый цвет и делающее дно и берега реки гладкими и отполированными, так что она похожа на бирюзовый бассейн. Вдоль берегов в изобилии растут тополя и дурман с фиолетовыми цветами-граммофончиками. Индейцы, которые там живут, спокойны и дружелюбны. Это блаженное воспоминание. Возможно, и вы тоже вспомните подобные счастливые моменты в вашей жизни. Теперь спросите себя: что *совершенного* было в этом опыте? В моем случае – *ничего*! У нас не было никаких удобств, а ночевали мы в спальных мешках под открытым небом. Я не был совершенным походником или пловцом. Ничего идеального не было. В большинстве деревень из-за их удаленности отсутствовало

электричество, а из продуктов в магазине можно было купить только консервированные бобы и фрукты – никакого мяса или овощей. Но после целого дня похода и плавания эта еда была чертовски вкусной. Так кому нужно это совершенство?

Как можно использовать подобные счастливые воспоминания? Собираясь получить какой-то предположительно приятный опыт – сходить в ресторан, отправиться в путешествие, сходить в кино и т. д., вы можете напрасно его омрачить, перечисляя все возможные варианты, что может пойти не так, и говоря себе, что все будет испорчено. Но это ерунда – вас расстраивает именно ваше *ожидание*. Предположим, что кровать в мотеле слишком неудобна, а вы заплатили за комнату 56 долларов. Вы позвонили на стойку регистрации, но у них нет других кроватей или номеров. Проблема! Но можно ее удвоить, требуя совершенства, или сохранить «счастливое несовершенное» воспоминание. Помните время, когда вы разбивали палатки, спали на земле и вам это нравилось? Точно так же вы сможете насладиться пребыванием в этом мотеле, если захотите! Опять же, всё зависит от вас.

14. Еще один способ преодолеть перфекционизм – это «техника жадности». Она основана на том простом факте, что большинство из нас стремится быть совершенным, чтобы преуспеть в жизни. Возможно, вам не приходило в голову, что вы можете оказаться намного успешнее, если понизите стандарты. Например, в начале научной карьеры я писал первую статью более двух лет. Она получилась отличной, ее опубликовали, и я до сих пор очень горжусь ею. Но я заметил, что за тот же период многие мои сверстники, не превосходившие меня по интеллекту, написали и опубликовали множество работ. Поэтому я спросил себя, что лучше: иметь одну публикацию, которая содержит 98 «единиц совершенства», или 10 статей, каждая из которых стоит всего 80 «единиц совершенства»? Во втором случае я бы на самом деле получил 800 «единиц совершенства» и оказался впереди. Это осознание было мощным личным откровением, и я решил немного снизить свои требования. Затем моя производительность резко повысилась, так же как и уровень удовлетворенности.

Как это может сработать у вас? Предположим, перед вами стоит задача, и вы заметили, что двигаетесь медленно. Вы можете обнаружить, что уже достигли точки снижения эффективности, и лучше исправить это, перейдя к другой задаче. Я не сторонник того, чтобы бросать дело на полпути, но вы можете получить большее удовлетворение от нескольких хорошо выполненных задач, чем иметь в итоге один шедевр, вызвавший сильный стресс.

15. И, наконец, последний метод. Он задействует обыкновенную логику. Предпосылка первая: все люди совершают ошибки. Вы согласны? Хорошо, теперь скажите мне: кто вы? Человек? Хорошо. Что из этого следует? Конечно, вы *будете* ошибаться, и вам *положено* совершать ошибки! Говорите себе это каждый раз, когда судите себя за то, что совершили ошибку. Просто скажите себе: «Я *должен был* совершить эту ошибку, потому что я человек!» или «Как по-человечески с моей стороны – совершить эту ошибку».

Кроме того, спросите себя: «Чему я могу научиться благодаря своей ошибке? Есть ли от нее какая-то польза?» Для эксперимента подумайте об ошибке, которую вы уже сделали, и запишите все, чему вы научились благодаря ей. Некоторым лучшим вещам в жизни можно научиться только благодаря ошибкам. В конце концов, так вы научились говорить, ходить и делать практически все. Смогли бы вы отказаться от такого роста? Можно даже сказать, что ваши промахи и несовершенства – ваши самые большие сокровища. Берегите их! Никогда не отказывайтесь от своей способности ошибаться, ведь тогда вы потеряете способность двигаться вперед. На самом деле подумайте, каково было бы *и вправду* стать совершенным. Вам было бы *нечему* учиться, *нечего* улучшать, а жизнь была бы полностью лишена проблем и удовлетворения, которое приходит, когда ваши усилия вознаграждаются и вы овладеваете новыми навыками. Это все равно что всю оставшуюся жизнь ходить в детский сад. Вы бы знали все ответы и выигрывали во всех играх. Каждый ваш проект гарантированно увенчивался бы успехом, потому что вы все делали бы правильно. Незачем было бы разговаривать с людьми, потому что

вы и так уже все знаете. И самое главное, никто не смог бы полюбить вас или вступить с вами в отношения. Невозможно чувствовать любовь к тому, кто безупречен и уже все знает. Разве такая перспектива не кажется вам одинокой, скучной и жалкой? Вы по-прежнему уверены, что хотите достичь совершенства?

Часть V

Победа над чувством безнадежности и суицидальными мыслями

Глава 15

Окончательная победа: выбирая жизнь

Доктор Аарон Бек сообщил в одном из своих исследований, что примерно трети страдающих умеренной степенью депрессии и почти трем четвертям людей с депрессией тяжелой степени свойственны суицидальные наклонности²³. Было подсчитано, что не менее 5 % пациентов в депрессии умирают в результате самоубийства. Это примерно в 25 раз превышает уровень самоубийств среди населения в целом. Получается, что, когда умирает человек, страдающий депрессивным расстройством, шансы, что причина смерти – самоубийство, составляют один к шести.

Ни одна возрастная, социальная или профессиональная группа не защищена от самоубийства. Вспомните о знаменитостях, которые свели счеты с жизнью. Особенно шокирующие и гротескные, но отнюдь не редкие самоубийства детей и молодежи. Согласно данным исследования, которое проводилось среди учеников седьмого и восьмого классов в пригородной приходской школе Филадельфии, почти треть школьников пребывали в весьма подавленном состоянии и подумывали о суициде. Даже у *младенцев*, которых разлучают с матерью, может развиваться депрессивный синдром, в результате чего значительно ухудшается общее самочувствие и даже вероятна смерть от истощения.

Однако прежде, чем вас успеют поглотить мрачные мысли, позвольте указать на положительную сторону ситуации. Во-первых, самоубийство это не единственный выход, а с суицидальными намерениями можно быстро справиться с помощью когнитивных методов. В нашем исследовании у пациентов, проходивших когнитивную терапию *или* терапию антидепрессантами, подобные намерения значительно ослабли. После одной-двух недель когнитивной терапии взгляд на жизнь у многих пациентов стал куда более оптимистичным. Активный упор на предотвращение депрессивных эпизодов у людей, испытывающих перепады настроения, должен также привести к ослаблению суицидальных побуждений в долгосрочной перспективе.

Почему люди в депрессии так часто помышляют о самоубийстве и что можно сделать, чтобы предотвратить эти побуждения? Это можно выяснить, изучив мысли людей, активно желающих свести счеты с жизнью. В их мышлении доминирует устойчиво пессимистическая картина мира. Жизнь кажется адским кошмаром. Когда они вспоминают прошлое, то на ум приходят только моменты депрессии и страданий.

Переживая упадок настроения, вы можете чувствовать себя настолько плохо, что можете решить, что никогда не были и не будете счастливы. Если друг или родственник указывает вам, что, за исключением периодов депрессии, вы были вполне счастливы, вы наверняка решите, что он ошибается или просто пытается подбодрить вас. Дело в том, что депрессия искажает ваши воспоминания. Вы просто не можете припомнить ни одного момента удовлетворения или радости, поэтому делаете ошибочный вывод, что их не было. А затем – еще один ошибочный вывод, что вы всегда были и будете несчастны. Если кто-то все же настаивает на том, что вы все же были счастливы, вы можете отреагировать, как один мой молодой пациент во время

²³ Beck, Aaron T. *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1972, 30–31.

недавнего сеанса: «Ну, это не считается. Счастье – это иллюзия. Настоящий я подавлен и ни на что не годен. Если я когда-то и думал, что счастлив, то просто обманывал себя».

Независимо от того, насколько плохо вы себя чувствуете, ситуация была бы сносной, если бы внутри себя вы были убеждены, что в конечном итоге все станет лучше. Решение совершить самоубийство – это результат нелогичного убеждения в том, что ваше настроение *не может* улучшиться. Вы уверены, что в будущем боль и страдания только возрастут! Как и некоторые пациенты в депрессии, вы можете подкреплять свои пессимистичные прогнозы обилием фактов, которые кажутся вам в высшей степени убедительными.

Однажды 49-летний биржевой маклер в депрессии сказал мне: «Доктор, за последние десять лет я проходил лечение уже у шести психиатров. Я испробовал электрошок и все виды антидепрессантов, транквилизаторов и других препаратов. Но, несмотря на все это, депрессия не отступает ни на шаг. Я потратил более 80 000 долларов, пытаюсь выздороветь. Теперь я эмоционально и финансово истощен. Все врачи говорили мне: “Вы справитесь с этим. Выше нос!” Но теперь я понимаю, что это не так. Все они лгали мне. Я боец, и поэтому я упорно боролся. Но когда факты налицо, лучше признать поражение. Надо смириться с тем, что мне лучше умереть».

Исследования показали, что один из самых важных факторов развития серьезных суицидальных стремлений – нереалистичное чувство безнадежности. Из-за искажений мышления вы ощущаете себя в ловушке, из которой не видите выхода. И это подталкивает вас к выводу, что проблемы неразрешимы. Поскольку страдания кажутся невыносимыми и бесконечными, вы можете ошибочно заключить, что самоубийство – единственный возможный выход.

Если у вас были такие мысли в прошлом или вы серьезно размышляете подобным образом в настоящее время, позвольте мне изложить основную мысль этой главы громко и ясно.

Вы ошибаетесь в своем убеждении, что самоубийство – это единственное или наилучшее решение вашей проблемы.

Позвольте повторить это. *Вы неправы!* Когда вы считаете, что находитесь в ловушке и не осталось никакой надежды, ваше мышление нелогично, искажено и искривлено. Независимо от того, насколько убедительно это выглядит для вас самих, даже если вы заставили окружающих согласиться с вами, вы просто *ошибаетесь* в своем убеждении, что совершать самоубийство из-за депрессивного расстройства целесообразно. Это не самый рациональный метод избавления от страданий. Я обосную это утверждение и укажу иной выход из ловушки самоубийства.

Оценка суицидальных побуждений

Хотя суицидальные мысли распространены даже среди людей, не страдающих депрессией, появление суицидальных побуждений *в состоянии депрессии* всегда следует рассматривать как опасный симптом. Для вас важно понимать, как точно выявить наиболее опасные суицидальные побуждения. В опроснике депрессии Бернса, приведенном в главе 2, вопросы 23, 24 и 25 касаются суицидальных мыслей и побуждений. Если, отвечая на эти вопросы, вы поставили один, два, три или четыре балла, у вас присутствуют суицидальные фантазии, и важно оценить их степень и при необходимости обратиться за помощью.

Самая серьезная ошибка, которую можно совершить в отношении суицидальных побуждений, – это не упоминать о них в разговоре с консультантом или психотерапевтом. Многие люди боятся говорить о суицидальных фантазиях и побуждениях, боясь неодобрения или полагая, что даже подобные разговоры могут поспособствовать попытке самоубийства. Эта точка зрения необоснованна. Вы, скорее всего, почувствуете облегчение, обсуждая суицидальные мысли с профессиональным психотерапевтом, а следовательно, у вас появится гораздо больше шансов обезвредить их.

Если вы раздумываете о самоубийстве, спросите себя, серьезно ли вы относитесь к таким мыслям. Думаете ли вы временами, что вам лучше умереть? Если ответ «да», ваше желание умереть активно или пассивно? Желание умереть – пассивное, если вы предпочли бы быть мертвым, но не хотите предпринимать никаких самостоятельных действий для этого. Один молодой человек признался мне: «Доктор, каждую ночь, ложась спать, я молю Бога о том, чтобы проснуться с диагнозом “рак”, и тогда я мог бы умереть спокойно, и моя семья поняла бы это».

Активное желание умереть более опасно. Если вы серьезно планируете попытку самоубийства, важно понять следующее: продумали ли вы способ? В чем он состоит? Вы спланировали, как это будет? Сделали ли вы конкретные приготовления? Как правило, чем более конкретны и четко сформулированы ваши планы, тем более вероятно, что вы действительно можете совершить попытку самоубийства. Самое время обратиться за профессиональной помощью!

Вы ранее предпринимали попытку самоубийства? Если да, вы должны воспринимать любое суицидальное побуждение как сигнал опасности и немедленно обращаться за помощью. Для многих людей предыдущие попытки являются «разминкой». Таким образом они флиртовали с суицидом, но еще не вполне освоили выбранный способ самоубийства. Тот факт, что несколько попыток в прошлом оказались безуспешными, подразумевает повышенный риск успеха в будущем. Опасный миф заключается в том, что безуспешные попытки самоубийства – это просто способ привлечения внимания, и поэтому их нельзя воспринимать всерьез. Согласно современному взгляду на эту проблему, суицидальные мысли или действия необходимо всегда воспринимать всерьез. Считать суицидальные мысли и действия «просьбой о помощи» может быть в высшей степени ошибочно. Многие суицидальные пациенты *меньше всего* хотят помощи, потому что они на 100 % убеждены, что безнадежны и им никак нельзя помочь. Из-за этого нелогичного убеждения их истинное желание – это смерть.

При оценке того, насколько вы подвержены риску совершить попытку самоубийства в любой момент, огромное значение имеет степень ощущаемой вами безнадежности. Похоже, этот фактор связан с реальными попытками самоубийства прочнее, чем любой другой. Вы должны спросить себя: «Полагаю ли я, что абсолютно никаких шансов на улучшение нет? Считаю ли, что исчерпал все возможности лечения и ничто не может мне помочь? Уверен ли я, что мои страдания невыносимы и могут длиться бесконечно?» Если вы ответите на все эти вопросы «да», ваша степень безнадежности высока и вам показано незамедлительное профессиональное лечение! Я хотел бы подчеркнуть, что безнадежность является симптомом депрессии в той же мере, что и кашель – симптомом пневмонии. Чувство безнадежности на самом деле доказывает, что вы безнадежны, *не более* чем кашель доказывает, что вы обречены страдать от пневмонии. Оно доказывает лишь, что вы страдаете от болезни, в данном случае от депрессии. Чувство безнадежности – это *не* основание для попытки самоубийства, но оно дает вам отчетливый сигнал, что следует обратиться за компетентным лечением. Если вы чувствуете безнадежность, обратитесь за помощью! И ни минуты больше не думайте о самоубийстве!

Последний важный вопрос касается сдерживающих факторов. Спросите себя: «Есть ли что-то, что удерживает меня от попытки совершить самоубийство? Остановят ли меня семья, друзья или религиозные убеждения?» Если у вас нет подобных сдерживающих факторов, вероятность того, что вы задумаетесь о попытке самоубийства, будет выше.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ. Если вы подумываете о самоубийстве, очень важно оценить свои суицидальные побуждения реалистично, призвав на помощь здравый смысл. Следующие факторы помещают вас в группу повышенного риска:

1. Вы пребываете в тяжелой депрессии и испытываете чувство безысходности.
2. Вы предпринимали попытки самоубийства в прошлом.
3. Вы составили конкретный план и занимаетесь приготовлениями к самоубийству.

4. У вас отсутствуют всякие сдерживающие факторы.

Если одно или несколько из этих утверждений относятся к вам, необходимо немедленно обратиться к профессионалу и начать лечение. Хотя я твердо убежден, что всем людям в депрессии важно настроиться на самопомощь, вы, несомненно, должны безотлагательно обратиться за профессиональной поддержкой.

Нелогичность суицида

Считаете ли вы, что у депрессивных людей есть «право» на самоубийство? Некоторые сбитые с толку люди и даже начинающие терапевты слишком озабочены этим вопросом. Если вы консультируете или пытаетесь помочь человеку в хронической депрессии, который испытывает чувство безысходности и угрожает покончить жизнь самоубийством, вы можете спросить себя: «Должен ли я активно вмешаться или следует позволить ему сделать то, что он хочет? Каковы его человеческие права в этом вопросе? Несу ли я ответственность за предотвращение этой попытки или должен сказать ему, чтобы он поступал по своему разумению и проявил свободу выбора?»

Я считаю подобные рассуждения абсурдными, жестокими и к тому же весьма далекими от действительности. Реальный вопрос заключается не в том, имеет ли депрессивный индивид право совершить самоубийство, а в том, *реалистичен* ли он в своих мыслях об этом. Когда я разговариваю с человеком, испытывающим суицидальные настроения, то пытаюсь выяснить, почему он так себя чувствует. Я мог бы спросить: «Каков ваш мотив для желания убить себя? Что за проблема в вашей жизни настолько ужасна, что не имеет решения?» Затем я бы помог этому человеку как можно быстрее разоблачить нелогичное мышление, которое скрывается за суицидальным импульсом. Когда вы начнете думать более реалистично, ваше чувство безнадежности и желание покончить с жизнью исчезнут и у вас появится желание жить. Таким образом, суицидальным людям я рекомендую радость, а не смерть и стараюсь познакомить их со способами достичь ее как можно быстрее! Посмотрим, какие способы применимы в данном случае.

Холли, которой исполнилось 19 лет, направил ко мне детский психоаналитик из Нью-Йорка. Несколько лет он безуспешно лечил ее с помощью аналитической терапии, после того как в раннем подростковом возрасте у нее началась тяжелая непрерывная депрессия. Другие врачи также не смогли ей помочь. Депрессия возникла у Холли во время семейных неурядиц, которые привели к расставанию и разводу родителей.

Хроническое удрученное настроение Холли сопровождалось многочисленными порезами запястий. Она сказала, что, когда она погружалась в расстройство и безысходность, ее поглощало стремление резать себя и она испытывала облегчение только видя, как по коже течет кровь. Когда я впервые встретил Холли, то заметил на ее запястьях массу белых рубцов. В дополнение к этим эпизодам самоповреждения, которые не были попытками самоубийства, она несколько раз пыталась покончить с собой.

Несмотря на все лечение, депрессия не отступала. Время от времени состояние девушки настолько ухудшалось, что требовалась госпитализация. До того как Холли направили ко мне, она несколько месяцев провела в изолированной палате нью-йоркской больницы. Врач, обратившийся ко мне, рекомендовал еще как минимум трехлетнюю непрерывную госпитализацию и, похоже, соглашался с Холли в том, что прогноз на ощутимое улучшение, по крайней мере в ближайшем будущем, был неважным.

По иронии судьбы Холли обладала живым умом и яркой индивидуальностью. Она хорошо училась в старших классах, несмотря на то, что не могла посещать занятия во время пребывания в больнице. Ей пришлось освоить несколько предметов на индивидуальных занятиях с учителями. Как и многие подростки, Холли мечтала стать профессионалом в области

психического здоровья, но ее предыдущий терапевт сказал, что это вряд ли возможно из-за ее собственных неразрешимых эмоциональных проблем, связанных с утратой самоконтроля. Его мнение стало еще одним сокрушительным ударом для Холли.

После окончания школы она проводила большую часть времени в стационарных психиатрических учреждениях, потому что считалась слишком серьезно больной и неконтролируемой для амбулаторной терапии. В отчаянной попытке найти помощь ее отец обратился в Пенсильванский университет, потому что читал о нашей работе по лечению депрессии. Он попросил о консультации, чтобы понять, существуют ли какие-либо перспективные альтернативы лечения для его дочери.

Поговорив со мной по телефону, отец Холли получил над ней опеку и отвез ее в Филадельфию, чтобы я мог поговорить с ней и оценить возможности лечения. На нашей первой встрече они оказались совсем не такими, как я ожидал. Отец был уравновешенным и вежливым, а она – поразительно привлекательной, приятной и готовой к сотрудничеству.

Я провел несколько психологических тестов. Балл по шкале депрессии Бека указывал на тяжелую степень депрессии, другие тесты подтвердили высокую степень безысходности и серьезные намерения в отношении самоубийства. Холли так и сказала мне напрямую: «Я хочу убить себя». Семейная история показала, что несколько ее родственников пытались совершить самоубийство – двое из них успешно. Когда я спросил Холли, почему она хотела убить себя, она сказала мне, что ленивая. Она объяснила, что поскольку она ленилась, то была бесполезной и заслуживала смерти.

Я хотел выяснить, насколько благоприятно она отреагирует на когнитивную терапию, поэтому использовал технику, которая, как я надеялся, сможет завладеть ее вниманием. Я предложил разыграть ситуацию, в которой она должна была представить, что два юриста пытаются рассмотреть ее дело в суде. Ее отец, между прочим, оказался адвокатом, специализирующимся на нарушениях в медицинской практике! Я тогда был начинающим психотерапевтом, так что это усилило мои собственные опасения относительно подобного трудного случая. Я предложил Холли сыграть роль прокурора, и она должна была попытаться убедить присяжных, что заслуживает смертного приговора. Я сказал, что буду играть роль защитника и буду оспаривать правдивость обвинений, которые она предъявляла самой себе. Я сказал ей, что так мы сможем взвесить ее причины жить и умереть и увидеть, где находится истина.

Х о л л и. Для этого человека самоубийство было бы спасением от жизни.

Д э в и д. Этот аргумент можно применить к любому в мире. Само по себе это не является убедительной причиной умереть.

Х о л л и. Прокурор отвечает, что жизнь пациентки настолько несчастна, что она больше ни минуты не выдержит.

Д э в и д. Она уже выносит это гораздо дольше, возможно, у нее получится вынести это еще немного. Она не всегда была так же несчастна в прошлом, и нет никаких доказательств, что она будет всегда несчастлива в будущем.

Х о л л и. Прокурор хочет подчеркнуть, что ее жизнь является обузой для ее семьи.

Д э в и д. Защита хотела бы сделать акцент на то, что самоубийство не решит эту проблему, поскольку ее смерть может стать для семьи еще более сокрушительным ударом.

Х о л л и. Но она эгоистичная, ленивая и бестолковая. Так что она заслуживает смерти!

Д э в и д. Каков процент населения – лентяи?

Х о л л и. Возможно, 20 %... нет, я бы сказала, только 10 %.

Д э в и д. Это означает, что 20 миллионов американцев – лентяи. Защита хочет подчеркнуть, что не стоит из-за этого выносить им смертный приговор. Соответственно, и пациентка в данном вопросе не является исключением. Вам не кажется, что лень и апатия являются симптомами депрессии?

Х о л л и. Возможно.

Д э в и д. Защита хочет подчеркнуть, что людей в нашей культуре не приговаривают к смерти из-за симптомов болезни, будь то пневмония, депрессия или любая другая болезнь. Более того, лень может исчезнуть, как только депрессия уйдет.

Холли увлекла и позабавила наша перепалка. После новых аргументов обвинения и защиты она уступила и признала, что убедительной причины, по которой ей следовало умереть, не было и что любой суд присяжных согласился бы с защитой. Еще важнее – то, что Холли училась опровергать и давать ответ негативным мыслям о самой себе. Этот процесс впервые за много лет принес ей частичное, но незамедлительное чувство облегчения. В конце первой консультации она сказала: «Я не помню, чтобы раньше чувствовала себя так хорошо. Но теперь у меня всплывает еще одна негативная мысль: эта новая терапия может оказаться не такой хорошей, как кажется». Ее реакцией на эту мысль стал новый приступ депрессивного состояния. Я заверил ее: «Холли, адвокат указывает на то, что это не является серьезной проблемой. Если терапия окажется не такой эффективной, как хотелось бы, вы поймете это через несколько недель, и у вас по-прежнему будет альтернатива в виде долгосрочной госпитализации. Вы ничего не потеряете. Более того, терапия может оказаться хотя бы отчасти такой хорошей, как кажется, а может быть, даже лучше. Возможно, вам захочется проверить». В ответ на это предложение она решила приехать на лечение в Филадельфию.

Стремление Холли покончить жизнь самоубийством было просто результатом когнитивных искажений. Она путала симптомы своей болезни, такие как апатия и потеря интереса к жизни, со своей истинной идентичностью и вешала на себя ярлык «лентяйка». Из-за того, что Холли приравнивала свою человеческую ценность к достижениям, она заключила, что лишена всякой ценности и заслуживает смерти. Она сделала поспешный вывод, что никогда не сможет поправиться и что семье будет проще без нее. Она преувеличила собственный дисконфорт, говоря себе «Я не могу этого выносить». Ее чувство безысходности было результатом ошибки предсказания – она поспешно сделала вывод, что не сможет стать лучше. Когда Холли увидела, что просто загнала себя в ловушку нереалистичных мыслей, она внезапно почувствовала облегчение. Чтобы сохранять улучшение, Холли пришлось научиться работать со своими негативными мыслями на постоянной основе, и это потребовало больших усилий! Но она не собиралась так просто сдаваться.

После первой консультации Холли перевели в больницу в Филадельфии, где я посещал ее дважды в неделю и проводил сеанс когнитивной терапии. Это был непростой для нее курс лечения, в больнице ее преследовали резкие перемены настроения, но через пять недель ее смогли выписать, и я убедил ее записаться на летние обучающие курсы на неполный день. В течение какого-то времени настроение девушки то взлетало, то падало, подобно йо-йо, но в целом ее состояние улучшилось. Время от времени Холли сообщала, что несколько дней подряд очень хорошо себя чувствует. Это стало настоящим прорывом, поскольку это были первые периоды счастья, которые она испытала с 13 лет. Затем они внезапно перерастали в тяжелое депрессивное состояние. В эти периоды она снова становилась активно суицидальной и пыталась изо всех сил убедить меня, что жить ей не стоит. Как и многие молодые люди, она, казалось, недоброжелательно относилась ко всему человечеству и настаивала, что нет смысла жить.

Помимо негатива, который она испытывала в отношении чувства собственной ценности, Холли крайне отрицательно и с огромным разочарованием относилась к миру в целом.

Мало того, что она считала себя загнанной в ловушку бесконечной, неизлечимой депрессии, но, как и многие современные подростки, стала приверженцем нигилизма. Это крайняя форма пессимизма. Нигилизм – это убеждение, что ни в чем нет истины или смысла и что жизнь – это *сплошь* страдания и агония. Для нигилиста вроде Холли мир не приносит *ничего*, кроме несчастья. Она была убеждена в том, что все люди и явления во вселенной по своей сути злы и ужасны. Таким образом, ее депрессия была подобна аду на земле. Холли считала смерть *единственно* возможным освобождением и жаждала ее. Она постоянно жаловалась и цинично размышляла о жестокости и несчастье в жизни. Она настаивала, что жизнь всегда была совершенно невыносимой и никто из людей не заслуживает искупления.

Задача заставить такую умную и настойчивую молодую женщину увидеть и признать, насколько искажено было ее мышление, стала настоящим вызовом для ее психотерапевта! Следующий длинный диалог иллюстрирует, каким отчаянно негативным было ее отношение к жизни и с какими трудностями я сталкивался, пытаясь помочь ей преодолеть нелогичное мышление.

Х о л л и. Жизнь не имеет смысла, потому что в мире гораздо больше плохого, чем хорошего.

Д э в и д. Предположим, я ваш пациент в депрессии, а вы мой психотерапевт и я вам это сказал. Что бы вы мне ответили?

(Я использовал с Холли этот маневр, зная, что она хочет стать психотерапевтом. Я полагал, что она сказала бы что-то разумное и оптимистичное, но она меня перехитрила.)

Х о л л и. Я бы сказала, что не могу с вами поспорить в этом!

Д э в и д. Итак, если бы я был вашим пациентом в депрессии и сказал, что жизнь не имеет смысла, вы бы посоветовали мне выпрыгнуть из окна?

Х о л л и (*смеясь*). Да. Думаю, это лучшее, что можно сделать. Если вспомнить обо всем плохом, что происходит в мире, единственное логичное поведение – это расстраиваться и впадать в депрессию.

Д э в и д. И каковы преимущества? Поможет ли это исправить все плохое в мире?

Х о л л и. Нет. Но это и так *невозможно* исправить.

Д э в и д. Невозможно исправить *все* плохое в мире или только *кое-что*?

Х о л л и. Невозможно исправить что-то важное. Думаю, можно исправить какие-то незначительные вещи. Но вы никак не можете повлиять на плохость этой вселенной.

Д э в и д. Что ж, конечно, если бы я говорил себе это каждый вечер, приходя домой, то действительно мог бы расстроиться. Другими словами, я могу думать либо о людях, которым помог в течение дня, и чувствовать себя хорошо, либо обо всех тысячах людей, с которыми у меня никогда не будет возможности познакомиться и поработать, и испытывать безысходность и беспомощность. Это вывело бы меня из строя, и не думаю, что быть недееспособным в моих интересах. Может, это в ваших интересах?

Х о л л и. Не совсем. Ну, я не знаю.

Д э в и д. Вам *нравится* быть недееспособной?

Х о л л и. Нет. Если только я не буду недееспособной полностью.

Д э в и д. И что тогда?

Х о л л и. Я была бы мертва, и, думаю, мне стало бы лучше.

Д э в и д. Вы считаете, что быть мертвым приятно?

Х о л л и. Ну, я даже не знаю, как это. Я полагаю, это может быть ужасно – быть мертвым и ничего не испытывать. Кто знает?

Д э в и д. Итак, это может быть ужасно или никак. Что ж, самое близкое к этому «никак» – это анестезия. Это приятно?

Х о л л и. Это не приятно, но и ничего неприятного в этом тоже нет.

Д э в и д. Я рад, что вы признаете, что это не приятно. И вы правы: в том, чтобы ничего не испытывать, нет ничего приятного. Но в жизни есть кое-что, чем можно наслаждаться.

(В этот момент я подумал, что попал в точку. Но опять же, в своей подростковой настойчивости, что все плохо, она продолжала обставлять меня и противоречить всему сказанному мною. Ее склонность противоречить осложняла работу с Холли и порой более чем разочаровывала.)

Х о л л и. Но видите ли, в жизни так *мало* вещей приносят удовольствие и так много через что нужно пройти, чтобы их получить, что мне просто кажется, оно того не стоит.

Д э в и д. Как вы себя чувствуете, когда вам хорошо? Чувствуете ли вы, что это не стоит того, или вы так считаете, только когда вам плохо?

Х о л л и. Все зависит от того, на чем я концентрирую внимание, верно? Единственный способ заставить себя не унывать – это не думать обо всех паршивых вещах в этой вселенной, которые вгоняют меня в депрессию. Так что, когда я чувствую себя хорошо, это значит, что я сосредоточена на хорошем. Но плохое никуда не исчезает. А раз плохого гораздо больше, чем хорошего, то смотреть только на хорошее, чувствовать себя хорошо или чувствовать себя счастливым нечестно и надуманно, и именно поэтому самоубийство – лучшее, что можно сделать.

Д э в и д. Ну, в этой вселенной есть два вида плохих вещей. Один из них – псевдоплохие вещи. Это нереалистично плохие вещи, они являются плодом нашего воображения, их создает наш образ мышления.

Х о л л и (*прерывая*). Ну, читая газеты, я вижу изнасилования и убийства. Мне кажется, это *действительно* плохо.

Д э в и д. Верно. Это я называю действительно плохими вещами. Но давайте сначала взглянем на псевдоплохие вещи.

Х о л л и. Например? Что вы подразумеваете под псевдоплохими вещами?

Д э в и д. Возьмем ваше утверждение, что в жизни нет ничего хорошего. Это утверждение неточно и преувеличенно. Как вы сами сказали, в жизни есть хорошие составляющие, плохие и нейтральные. Поэтому утверждение о том, что в жизни нет ничего хорошего или что все безнадежно, просто преувеличенно и нереалистично. Вот что я имею в виду под псевдоплохими вещами. С другой стороны, в жизни есть реальные проблемы. Это правда, что людей убивают и что они болеют раком, но, по моему опыту, даже с этими неприятностями можно справиться. Вы, вероятно, в дальнейшем посвятите себя решению тех проблем мира, где, по вашему мнению, сможете внести свой вклад. Но даже в этих областях осмысленный подход предполагает взаимодействие с проблемой в позитивном ключе. Сидеть сложа руки и предаваться унынию не поможет.

Х о л л и. Да, именно это я и делаю. Когда я сталкиваюсь с плохими вещами, они меня тут же переполняют, и тогда я чувствую, что должна убить себя.

Д э в и д. Верно. Было бы хорошо, если бы существовала вселенная без всяких проблем и страданий, но тогда люди не имели бы возможности

расти или решать проблемы. В скором времени вы, вероятно, возьметесь за одну из подобных проблем мира, и попытки решить ее будут приносить вам удовлетворенность.

Х о л л и. Ну, использовать проблемы таким образом несправедливо.

Д э в и д. Почему бы вам не опробовать это на себе? Я бы не хотел, чтобы вы верили мне на слово. Вам лучше проверить самостоятельно и выяснить, так ли это. Один из способов – быть вовлеченным в какую-то деятельность, посещать занятия, выполнять работу и устанавливать отношения с людьми.

Х о л л и. Именно это я и начинаю делать.

Д э в и д. Отлично, и через некоторое время вы сможете понять, что из этого получается. И возможно, вы обнаружите, что посещать летнюю школу и вносить свой вклад в этот мир, обзаводиться друзьями, увлекаться чем-то, работать, получать хорошие оценки, испытывать чувство достижения и удовольствия от того, что у вас хорошо получается, – все это, может, и не будет удовлетворять вас, и тогда вы сделаете вывод: «Эй, в депрессии было лучше». И «Мне не нравится быть счастливой». А еще вы можете сказать: «Эй, мне не нравится играть активную роль в жизни». Если это так, вы всегда можете вернуться к депрессии и безысходности – я не собираюсь ничего у вас отнимать. Но не отказывайтесь от счастья, пока не попробуете сами. Проверьте, что из этого получится. Посмотрите, на что может быть похожа жизнь, когда вы действуете активно и прикладываете усилия. Тогда мы увидим, как лягут карты.

Холли снова испытала существенное эмоциональное облегчение, когда поняла, по крайней мере отчасти, что ее надежнейшее убеждение, что мир никуда не годится и в жизни нет ничего хорошего, было просто результатом ее нелогичного взгляда на мир. Она совершала ошибку, сосредотачиваясь только на негативном (негативный фильтр) и ошибочно настаивая на том, что положительные вещи не идут в расчет (обесценивание положительного). Следовательно, у нее сложилось впечатление, что все плохо и жить не имеет смысла. Когда она научилась исправлять эту ошибку в мыслях, она начала испытывать некоторое улучшение. Хотя взлеты и падения продолжались, частота и сила колебаний настроения со временем уменьшались. Ее учеба на летних курсах была настолько успешной, что осенью ее зачислили на дневное отделение одного из университетов Лиги плюща. Несмотря на множество ее собственных пессимистических предположений, что она вылетит из университета, потому что у нее не хватит мозгов преуспеть на академической стезе, Холли, к своему большому удивлению, отлично справлялась с учебой. Когда она научилась перенаправлять свои интенсивные негативные мысли на продуктивную деятельность, то стала первоклассной студенткой.

Наши с Холли пути разошлись менее чем через год еженедельных сессий. Однажды в разгар спора она выбежала из офиса, хлопнула дверью и поклялась больше никогда не возвращаться. Возможно, она не знала иного способа попрощаться. Полагаю, девушка почувствовала, что готова попробовать справляться самостоятельно. Возможно, она наконец устала от попыток переубедить меня; в конце концов, я был так же упрям, как и она! Недавно Холли позвонила мне, чтобы сообщить, как сложилась ее жизнь. Несмотря на то, что она по-прежнему испытывает трудности из-за перепадов настроения, она уже на последнем курсе и лидирует в своей группе по успеваемости. Ее мечта о том, чтобы пойти в аспирантуру и продолжить профессиональную карьеру, кажется, претворяется в реальность. Удачи вам, Холли!

В мышлении Холли заключены многочисленные ментальные ловушки, которые могут вызвать стремление к суициду. Почти всем суицидальным пациентам свойственно нелогичное чувство безысходности и убеждение в том, что они столкнулись с неразрешимой дилеммой. Выявив искажения в своем мышлении, вы сразу же испытаете значительное эмоциональное

облегчение. Это может дать вам повод для надежды и поможет предотвратить попытку самоубийства. Кроме того, эмоциональное облегчение даст некоторую передышку, и вы сможете вносить дальнейшие существенные изменения в свою жизнь.

Возможно, вам трудно идентифицировать себя с эмоциональным подростком вроде Холли, поэтому давайте вкратце рассмотрим еще одну распространенную причину суицидальных мыслей и попыток – разочарование и отчаяние, которые иногда настигают нас в среднем возрасте или позднее. Оглядываясь на прошлое, вы можете решить, что ваша жизнь по сравнению с ожиданиями молодости на самом деле оказалась не так уж богата событиями. Это называется кризисом среднего возраста: на этой стадии вы пересматриваете свои реальные жизненные достижения, сравнивая их с надеждами и планами. Если вам не удастся успешно преодолеть этот кризис, вы можете испытывать такую сильную горечь и глубокое разочарование, что можете попытаться покончить с собой. Опять же, эта проблема имеет мало или даже ничего общего с реальностью. Причина вашего страдания – искаженное мышление.

Луиза была 50-летней замужней женщиной, которая эмигрировала из Европы в Соединенные Штаты во время Второй мировой войны. Семья привела ее в мой кабинет через день после ее выписки из отделения интенсивной терапии, где ее лечили после почти успешной и совершенно внезапной попытки самоубийства. Семья не знала, что Луиза пребывала в серьезной депрессии, поэтому ее внезапная попытка самоубийства оказалась полной неожиданностью. Луиза с горечью рассказала мне, что ее жизнь оказалась разочарованием. Она так и не испытала радости и удовлетворения, о которых мечтала, будучи девочкой, жаловалась на чувство неуместности и была убеждена, что как человек потерпела неудачу. Она рассказала мне, что ничего не достигла, и заключила, что ее жизнь не имела смысла.

Поскольку я почувствовал, что необходимо быстро вмешаться, чтобы предотвратить вторую попытку самоубийства, я использовал когнитивные техники, чтобы как можно скорее продемонстрировать ей нелогичность ее собственных слов о себе. Сначала я попросил ее составить список своих *реальных* достижений, чтобы проверить убеждение, что ей ничего не удалось.

Л у и з а. Ну, я помогла семье сбежать от нацистского террора и переехать в США во время Второй мировой войны. Кроме того, я научилась свободно говорить на многих языках – если быть точной, на пяти. Когда мы приехали сюда, я работала на неприятной работе, чтобы семье хватало денег. Мы с мужем воспитали прекрасного сына, который поступил в университет, сейчас он успешный бизнесмен. Я хорошо готовлю, в дополнение к тому, что я, возможно, хорошая мать, мои внуки, похоже, считают меня хорошей бабушкой. Вот то, чего я, кажется, достигла в своей жизни.

Д э в и д. Как можно в свете всех этих достижений утверждать, что вы ничего не сделали?

Л у и з а. Понимаете, в моей семье *все* говорили на пяти языках. Отъезд из Европы был лишь вопросом выживания. Моя работа была обычной и не требовала особых талантов. Поддерживать семью – долг любой матери, и всякая хорошая домохозяйка должна уметь готовить. Все это я просто должна была сделать, как и любой другой человек на моем месте, так что это нельзя считать реальными достижениями. Они – самые обычные, и именно поэтому я решила покончить жизнь самоубийством. Моя жизнь не имеет смысла.

Я понял, что Луиза напрасно расстраивала себя, говоря «Это не в счет» в отношении чего-то хорошего о себе. Ее главным врагом было распространенное когнитивное искажение, называемое «обесценивание положительного». Луиза сосредотачивалась *только* на своих недостатках и ошибках и настаивала на том, что ее успехи ничего не стоят. Если вы будете

обесценивать свои достижения подобным образом, то создадите ментальную иллюзию, что вы полный ноль и ничего не стоите.

Чтобы наглядно продемонстрировать Луизе ее ошибку мышления, я предложил ей сыграть в ролевую игру. Я сказал, что буду играть роль психиатра в депрессии, а она должна стать моим психотерапевтом, который пытается выяснить, почему я так плохо себя чувствую.

Л у и з а (*в роли психотерапевта*). Почему вы чувствуете себя подавленным, доктор Бернс?

Д э в и д (*в роли психиатра в депрессии*). Ну, я осознал, что ничего не добился в жизни.

Л у и з а. Значит, вы чувствуете, что ничего не добились? Но это не имеет смысла. Вы, должно быть, все-таки чего-то достигли. Например, вы заботитесь о многих пациентах, страдающих депрессией, как я понимаю, публикуете статьи о своих исследованиях и читаете лекции. Похоже, для столь молодого возраста вы достигли многого.

Д э в и д. Нет. Ничто из этого не в счет. Видите ли, заботиться о пациентах – это обязанность любого врача. Так что это не в счет. Я просто делаю то, что должен. Кроме того, мой долг в университете – проводить исследования и публиковать результаты. Так что это все не *настоящие* достижения. Это делают все преподаватели, и, как бы то ни было, мои исследования не очень важны. Мои идеи – самые обычные. Моя жизнь – одна сплошная неудача.

Л у и з а (*смеется над собой, уже не играя роль психотерапевта*). Я вижу, что последние десять лет точно так же критиковала себя.

Д э в и д (*снова как психотерапевт*). Что вы чувствуете, когда постоянно говорите себе «Это не в счет», думая о том, чего добились?

Л у и з а. Говоря это себе, я чувствую подавленность.

Д э в и д. И насколько имеет смысл думать о несделанном, что вам, возможно, понравилось бы, и упускать из виду сделанное – то, что получилось хорошо и было результатом ваших усилий и решимости?

Л у и з а. Это лишено всякого смысла.

В результате этого вмешательства Луиза смогла увидеть, что напрасно расстраивалась, повторяя снова и снова: «То, чего я достигла, недостаточно хорошо». Когда она распознала, насколько необоснованно было так относиться к себе, она тут же испытала огромное эмоциональное облегчение, и ее желание покончить с собой исчезло. Луиза поняла, что независимо от того, сколько она достигла в жизни, если она хочет расстроить себя, то всегда сможет оглянуться и сказать: «Этого было недостаточно». Это указывало на то, что ее проблема не была *реалистичной*, а просто являлась ловушкой ума. Наша смена ролей, казалось, позабавила и рассмешила ее. Апелляция к чувству юмора, казалось, помогла ей признать абсурдность самокритики, и Луиза прониклась столь необходимым чувством сострадания к себе.

Давайте рассмотрим, почему ваша убежденность в собственной «безнадежности» иррациональна и саморазрушительна. Во-первых, следует помнить, что депрессия как болезнь обычно, если не всегда, связана с самоограничением. И в большинстве случаев она в итоге проходит даже без лечения. Его цель – ускорить процесс выздоровления. В наше время существует много эффективных методов лекарственной терапии и психотерапии, а также появляются и быстро развиваются новые методы. Медицинская наука постоянно эволюционирует.

В настоящее время наши подходы к лечению депрессии как болезни переживают возрождение. Поскольку мы не можем с полной уверенностью предсказать, какое психологическое вмешательство или медикаментозное лечение будет наиболее полезно для конкретного паци-

ента, иногда необходимо применить ряд методов, пока не удастся подобрать правильный ключ к заблокированному потенциалу счастья. Хотя это требует терпения и упорного труда, важно понимать, что отсутствие результата при использовании одной или даже нескольких техник не означает, что безрезультатными окажутся все техники. В действительности чаще всего верно обратное. Например, недавние исследования в области лекарственных средств показали, что пациенты, которые не отреагировали на один вид антидепрессантов, часто имеют шанс выше среднего положительно отреагировать на другой. Это означает, что, если у вас не наступит улучшений после приема одного препарата, ваши шансы на улучшение после другого препарата только возрастают. Учитывая, сколько существует эффективных антидепрессантов, способов психотерапевтического вмешательства и методов самопомощи, вероятность выздоровления становится крайне высокой.

Когда вы в депрессии, то можете быть склонны путать чувства с фактами. Безысходность и полное отчаяние – это всего лишь *симптомы* депрессии как болезни, а не факты. Если вы считаете себя безнадежным, то будете чувствовать себя соответственно. Ваши чувства только следуют за нелогичными механизмами мышления. Только специалист, работавший с сотнями пациентов в депрессии, способен дать обоснованный прогноз на выздоровление. Ваши суицидальные устремления просто указывают на необходимость лечения. Таким образом, убежденность в том, что вы «безнадежны», почти всегда доказывает, что это не так. Вам показана терапия, а не самоубийство. Хотя обобщения могут быть ошибочными, я позволяю себе руководствоваться следующим правилом: пациенты, которые *чувствуют* себя безнадежными, *на самом деле не* безнадежны.

Убеждение в безысходности – один из самых любопытных аспектов депрессии как болезни. Фактически степень безысходности, которую испытывают пациенты в тяжелой депрессии с отличным прогнозом выздоровления, обычно выше, чем у пациентов со злокачественной опухолью на терминальной стадии, имеющих неутешительный прогноз. Очень важно как можно скорее разоблачить нелогичность, которая скрывается за чувством безысходности, чтобы предотвратить реальную попытку самоубийства. Вы можете быть уверены, что проблемы в вашей жизни неразрешимы. Вы можете чувствовать, что загнаны в ловушку, из которой нет выхода. Это способно привести к сильнейшему расстройству и даже к желанию убить себя, что кажется единственным путем к спасению. Однако, когда я спорю с пациентом в депрессии в отношении того, в какой именно ловушке он или она оказались, и в максимальном приближении анализирую их «неразрешимую проблему», то неизменно обнаруживаю, что пациент заблуждается. В этой ситуации вы, подобно злому волшебнику, создаете ужасающую иллюзию посредством умственной магии. Ваши суицидальные мысли нелогичны, искажены и ошибочны. Ваши страдания порождает не реальность, а ваши собственные искаженные мысли и ошибочные предположения. Когда вы научитесь видеть то, что находится за зеркалом, то обнаружите, что обманываете себя, и ваше стремление к суициду исчезнет.

Было бы наивно сказать, что у людей в депрессии и у тех, кто имеет суицидальные желания, никогда не бывает «реальных» проблем. У *всех* нас есть реальные проблемы, в том числе в сфере финансов, межличностных отношений, здоровья и т. д. Но подобные трудности почти всегда можно разрешить разумным образом, не прибегая к самоубийству. Фактически решение таких проблем может стать способом улучшить настроение и стимулировать личностный рост. Кроме того, как говорится в главе 9, реальные проблемы ни в малейшей степени никогда не смогут погрузить вас в депрессию. Лишить вас оправданных надежд или самоуважения способны только искаженные мысли. Я никогда не видел у пациента в депрессии настолько неразрешимой «реальной» проблемы, чтобы самоубийство могло быть единственным выходом.

Часть VI

Как справиться со стрессом и напряжением в повседневной жизни

Глава 16

Как я следую своим же советам

Врач, исцели самого себя.
ЕВАНГЕЛИЕ ОТ ЛУКИ, 4:23

Недавнее исследование стресса показало, что одна из самых тяжелых работ в мире с точки зрения эмоционального напряжения и частоты сердечных приступов – это диспетчер аэропорта. Эта работа требует точности, и диспетчер, регулирующий воздушное движение, должен быть постоянно начеку – ошибка может привести к трагедии. Однако мне интересно, равноценна ли эта работа по затрате усилий моей. В конце концов, пилоты заинтересованы в том, чтобы взлететь или приземлиться безопасно. Но корабли, которыми я руковожу, иногда сами так и норовят потерпеть крушение.

Вот что произошло в прошлый четверг всего в течение полчаса. В 10:25, незадолго до сессии, назначенной на 10:30, я получил по почте и пробежал глазами длинное, путаное, злое письмо от пациента по имени Феликс. Тот объявлял о своих планах устроить «кровавую баню», убив трех врачей, в том числе двух психиатров, которые ранее его лечили! Феликс писал: «Я просто жду, пока мне хватит сил поехать в магазин и купить пистолет и пули». Я не смог дозвониться до Феликса, поэтому в 10:30 начал свою сессию с Гарри. Он был истощен и выглядел как жертва концентрационного лагеря. Гарри отказывался есть, считая, что его кишечник «закрылся». Он уже потерял 70 фунтов. Пока мы обсуждали нежелательный вариант госпитализации и принудительного кормления через зонд, позволяющий предотвратить смерть от голода, я получил срочный телефонный звонок от пациента по имени Джером, который прервал сессию. Джером сообщил, что стоит с петлей на шее и серьезно подумывает повеситься, прежде чем жена вернется с работы. Он объявил о нежелании продолжать амбулаторное лечение и настаивал на том, что госпитализация также будет бессмысленной.

К концу дня я разрешил эти три чрезвычайные ситуации и отправился домой, надеясь расслабиться. Однако перед сном мне позвонила очень известная женщина, которой меня порекомендовал один из моих пациентов. Она рассказала, что уже несколько месяцев испытывает депрессию и что немного раньше этим же вечером она стояла перед зеркалом и примеривалась, как будет перерезать себе горло лезвием бритвы.

Она объяснила, что позвонила мне только для того, чтобы успокоить друга, который направил ее ко мне, но не желала назначать встречу, будучи убеждена, что ее случай «безнадежен».

Безусловно, такая нервотрепка у меня не каждый день! Но иногда мне кажется, что я попал в скороварку. Это дает мне массу возможностей научиться справляться с острым чувством неопределенности, беспокойством, расстройством, раздражением, разочарованием и виной. Все это позволяет мне использовать когнитивные методы в работе с самим собой и увидеть, будут ли они действительно эффективны, а также приносит много потрясающих и радостных моментов.

Если вы когда-либо обращались к психотерапевту или консультанту, есть вероятность, что психотерапевт почти все время слушал и ожидал, что главным образом говорить будете вы. Это объясняется тем, что многих терапевтов учат быть относительно пассивными и недирективными – своего рода «человеческим зеркалом», которое просто отражает то, что вы говорите²⁴. Такое одностороннее общение могло показаться вам непродуктивным и разозлить. Возможно, вы задавались вопросом: «Каков мой психиатр на самом деле? Какие чувства он испытывает? Как он с ними справляется? Какое давление испытывает, имея дело со мной и с другими пациентами?»

Многие пациенты спрашивали меня напрямую: «Доктор Бернс, вы действительно применяете то, чему учите?» Правда в том, что, возвращаясь домой на поезде, я часто достаю лист бумаги и рисую посередине вертикальную линию, чтобы применить технику двух колонок. Она помогает справиться с любым докучливым эмоциональным похмельем от прошедшего дня. Если вам любопытно заглянуть за кулисы, я буду рад поделиться своей домашней работой по самопомощи. Это ваш шанс самому сесть в кресло и послушать рассказ *психиатра* о себе! В то же время вы можете получить представление о том, как когнитивные методы, которые вы освоили для преодоления клинической депрессии, можно применить при всякого рода встрясках и стрессах, которые являются неотъемлемой частью повседневной жизни.

Преодоление враждебности: человек, отказавшийся от 20 врачей

Одна из ситуаций, в которой я часто чувствую напряжение, это взаимодействие с враждебными, требовательными, безрассудными людьми. Полагаю, мне доводилось лечить нескольких чемпионов Восточного побережья по гневу. Эти люди часто выплескивают свое возмущение на людей, которым больше всего небезразличны, и иногда таким человеком становлюсь я.

Хэнк был сердитым молодым мужчиной. Прежде чем его направили ко мне, он успел отказаться от услуг 20 врачей. Хэнк жаловался на эпизодическую боль в спине и был убежден, что тяжело болен. Поскольку, несмотря на длительные и сложные медицинские обследования, никаких доказательств физической аномалии так и не обнаружилось, многие врачи говорили, что его боль в спине, по всей вероятности, результат эмоционального напряжения, подобно головной боли. Хэнк не желал соглашаться с этим. Он считал, что доктора пытаются от него отделаться и им просто наплевать. Он снова и снова впадал в ярость, отказывался от очередного доктора и искал нового. Наконец он согласился на прием у психиатра. Его возмутило это направление, и, не достигнув никакого прогресса за год лечения, Хэнк отказался и от психиатра и обратился за лечением в нашу Клинику настроения.

Хэнк был очень подавлен, и я начал обучать его когнитивным техникам. Ночью, когда его боль усиливалась, Хэнк злился и настойчиво звонил мне домой (он убедил меня дать ему домашний номер, чтобы не наткнуться на автоответчик). Он сыпал проклятиями и обвинял меня в постановке неправильного диагноза, настаивая, что его проблема медицинского, а не психиатрического характера. Затем он выдвигал какой-нибудь безрассудный ультиматум: «Доктор Бернс, если завтра вы не организуете мне сеанс электрошоковой терапии, сегодня вечером я покончу с собой». Выполнить большинство его требований мне было трудно, а то и вовсе невозможно. Например, я сам не занимаюсь электрошоковой терапией и, кроме того, не считал, что это лечение показано Хэнку. Когда я пытался объяснить это дипломатично, он взрывался и угрожал предпринять импульсивные разрушительные действия.

Во время наших сеансов психотерапии Хэнк постоянно указывал на мои недостатки (а они вполне реальны). Он часто в бешенстве метался по кабинету, пинал мебель, забрасывал

²⁴ Некоторые из новых форм психиатрического лечения, такие как когнитивная терапия, допускают более естественный и равноценный диалог клиента и психотерапевта, которые скорее действуют сообща, как члены одной команды.

меня оскорблениями и вел себя крайне грубо. Особенно задевало меня обвинение Хэнка в том, что мне до него нет дела. Он говорил, что меня волновали только деньги и высокий коэффициент успешности терапии. Это ставило меня перед дилеммой, потому что в его критике была доля правды: он часто задерживал оплату на несколько месяцев, и я был обеспокоен, что он может преждевременно отказаться от лечения и в конечном итоге еще больше разочароваться.

Кроме того, я *и правда* испытывал острое желание добавить его в список пациентов, с которыми мы добились успеха. Поскольку в нападках Хэнка была доля истины, я чувствовал себя виноватым и в ответ на его нападки занимал оборонительную позицию. Он, конечно, чувствовал это, и его критика усиливалась.

Я спросил у коллег в Клинике настроения совета, как эффективнее справляться с вспышками гнева у Хэнка и со своим собственным расстройством. Рекомендация доктора Бека оказалась особенно полезной. Во-первых, он подчеркнул, что мне «необыкновенно повезло»: Хэнк давал мне великолепную возможность научиться эффективно справляться с критикой и гневом окружающих. Это стало для меня полной неожиданностью; раньше я не осознавал своей удачи. Помимо рекомендации использовать когнитивные техники для работы с моим собственным раздражением, доктор Бек предложил попробовать необычную стратегию взаимодействия с Хэнком, когда тот впадал в гнев. Суть ее заключалась в следующем: 1) не пытаться отбиться от Хэнка, защищая себя, вместо этого, наоборот, просить его высказать все худшее, что он только может; 2) попытаться найти долю истины во всех его критических замечаниях, а затем согласиться с ним; 3) после этого прямо, тактично и неконфликтно указать на моменты несогласия; 4) подчеркнуть важность сотрудничества, несмотря на частные разногласия. Можно напомнить Хэнку, что досада и противостояние могут замедлить процесс терапии, но они ни в коем случае не разрушат отношений и не воспрепятствуют плодотворной работе.

Я применил эту стратегию, когда Хэнк снова разбушевался и начал на меня кричать. Согласно плану, я настойчиво попросил Хэнка продолжать в том же духе и высказать самое худшее обо мне, что только могло прийти в голову. Результат был немедленным и поразительным. Через несколько мгновений у него иссяк весь запал, а жажда возмездия, казалось, растворилась без следа. Он начал общаться разумно и спокойно. Фактически, когда я согласился с некоторыми его критическими замечаниями, он внезапно начал защищать меня и говорить обо мне приятные вещи! Я был настолько впечатлен результатом, что начал использовать тот же подход с другими гневливыми взрывоопасными людьми и даже стал испытывать удовольствие от вспышек враждебности, потому что у меня был эффективный способ справиться с ними.

Также после одного из полуночных звонков Хэнка я применил технику двух колонок для записи своих автоматических мыслей и ответов на них (см. табл. 16.1). Как и мои коллеги, я попытался увидеть мир глазами Хэнка, чтобы выработать определенную эмпатию. Это противоядие отчасти растопило мой собственный гнев и досаду, и я чувствовал себя гораздо менее уязвленным и расстроенным. Это упражнение помогло мне увидеть в этих всплесках эмоций скорее защиту собственной самооценки, чем нападение на меня, и я смог понять его ощущение собственной никчемности и отчаяния. Я напомнил себе, что большую часть времени Хэнк был чертовски трудолюбив и охотно шел на сотрудничество и с моей стороны было исключительно глупо требовать, чтобы он был готов сотрудничать все время. Когда я начал чувствовать себя в работе с Хэнком более спокойно и уверенно, наши отношения начали постепенно улучшаться.

В конце концов депрессия и боль в спине отступили, и Хэнк прекратил работу со мной. Я не видел его много месяцев, пока однажды не получил сообщение на автоответчик: Хэнк просил меня перезвонить. Я внезапно почувствовал страх; воспоминания о его бурных тирадах захватили мой разум, мышцы живота напряглись. Со смешанными чувствами я набрал его номер. Был солнечный субботний день, и я с нетерпением ждал столь необходимого отдыха после особенно утомительной недели. Хэнк ответил: «Доктор Бернс, это Хэнк, вы помните меня? Я уже некоторое время хотел вам кое-что сказать...» Он замолчал, и я приготовился к

очередной вспышке. «Я практически перестал страдать от боли и депрессии с тех пор, как мы закончили год назад. Я снялся с учета по недееспособности и получил работу. А еще я веду группу самопомощи в родном городе».

Это был не тот Хэнк, которого я помнил! Я почувствовал облегчение и восторг, а он продолжил: «Но я звоню не поэтому. Я хочу сказать вам, что...» И снова пауза. «Я благодарен за ваши усилия и теперь знаю, что все это время вы были правы. Со мной не происходило ничего ужасного, я просто расстраивал себя собственными нерациональными мыслями. Я просто не мог в это поверить, пока не убедился наверняка. Теперь я чувствую себе полноценным человеком, и я должен был позвонить вам и сообщить, как у меня все сложилось. Мне было тяжело это сделать, и я сожалею, что потребовалось так много времени, чтобы сказать это вам».

Таблица 16.1

Преодоление враждебности

Автоматические мысли	Рациональные ответы
1. Я вложил в работу с Хэнком больше усилий, чем с кем-то еще из пациентов. И что я получаю взамен? Оскорбления!	1. Хватит жаловаться. Ты говоришь как Хэнк! Он напуган и расстроен, поэтому находится в ловушке своих обид. То, что ты усердно работаешь для кого-то, не означает, что этот человек оценит твои усилия и будет тебе благодарен. Хотя однажды, возможно, так и будет
2. Почему он не верит мне в отношении своего диагноза и лечения, которое я применяю?	2. Потому что он в панике, ему крайне некомфортно, он испытывает боль и до сих пор не получил конкретного результата. Он поверит тебе, как только ему станет лучше
3. Но при этом он должен по крайней мере относиться ко мне с уважением!	3. Ты хочешь, чтобы он выказывал тебе свое уважение <i>все время</i> или хотя бы <i>часть времени</i> ? В целом он прилагает огромные усилия к лечению и относится к тебе с уважением. Он нацелен на то, чтобы выздороветь, — и если ты не будешь требовать от него совершенства, ты не будешь так расстраиваться
4. Но разве это справедливо, что он так часто звонит мне домой по ночам? И неужели обязательно так грубить?	4. Обговорите с ним это, когда вы оба будете чувствовать себя более расслабленно. Предложи ему в дополнение к терапии присоединиться к группе самопомощи, члены которой звонят друг другу и оказывают моральную поддержку. Так ему будет проще сократить количество звонков тебе. Но пока помни о том, что он не <i>планирует</i> эти экстренные случаи, они действительно кажутся ему очень реальными и приводят в ужас

Спасибо, Хэнк! Я хочу, чтобы вы знали, что, когда я это пишу, мои глаза полны слез радости и гордости. Это стоило мучений, через которые мы оба проходили сотню раз!

Преодоление неблагодарности: женщина, которая не могла сказать спасибо

С вами когда-нибудь такое случалось: вы прилагали все возможные усилия, чтобы оказать человеку услугу, а он отвечал на ваши старания равнодушием или даже озлобленностью? Люди *не должны* быть такими неблагодарными, верно? Если вы говорите себе это, то, вероятно, будете снова и снова перемалывать в уме этот инцидент несколько дней. Чем более мстительными будут ваши мысли и фантазии, тем сильнее вы станете беспокоиться и злиться.

Позвольте мне рассказать о Сьюзан. Окончив школу, она обратилась за лечением от циклической депрессии. Она очень скептически относилась к моим возможностям помочь и постоянно напоминала мне, что безнадежна. Несколько недель она находилась в истерическом состоянии, не в силах решить, в какой из двух университетов поступать. Сьюзан вела себя так, будто ее «неверное» решение приведет к концу света. Выбор был действительно очевиден. Настойчивое желание избавиться от любой неопределенности обрекало ее на бесконечное разочарование, потому что сделать это просто невозможно.

Она очень много плакала и рыдала. Она грубила и оскорбляла своего бойфренда и членов семьи. Однажды она позвонила мне, умоляя о помощи. Ей просто нужно было принять решение. Она отклоняла все мои предложения и сердито требовала, чтобы я придумал подход получше. Она настаивала: «Раз я не могу принять решение, это доказывает, что ваша когнитивная терапия для меня не сработает. Ваши методы никуда не годятся. Я никогда не смогу ничего решить, и мне никогда не станет лучше». Поскольку она была так расстроена, на следующий день я экстренно проконсультировался с коллегой. Он высказал несколько отличных предложений. Я тут же перезвонил ей и дал несколько советов, как преодолеть нерешительность. Затем она смогла прийти к удовлетворительному решению за 15 минут и почувствовала мгновенный прилив облегчения.

На очередной сессии Сьюзан сообщила, что во время нашего последнего разговора почувствовала, что расслабилась, и уладила все формальности, чтобы отправиться в выбранный университет. Я ожидал услышать от нее поток благодарностей за недюжинные усилия, предпринятые ради нее, и спросил, уверена ли она, что когнитивные методы оказались для нее неэффективными. Она ответила: «Да, абсолютно! Это только доказывает мою точку зрения. Я была загнана в угол, и мне просто пришлось принять это решение. То, что я сейчас чувствую себя хорошо, не в счет, потому что долго это не продлится. Эта глупая терапия не помогает. Всю оставшуюся жизнь я проведу в депрессии». В этот момент я подумал: «Боже мой, как далеко можно зайти в своей нелогичности? Даже если бы я на ее глазах превратил грязь в золото, она бы не заметила!» После ее слов у меня вскипела кровь, и в тот день я решил использовать технику двух колонок, пытаясь утихомирить оскорбленную гордость (см. табл. 16.2).

Записав свои автоматические мысли, я смог определить нерациональное предположение, из-за которого неблагодарность Сьюзан так расстраивала меня: «Если я прилагаю усилия, чтобы помочь кому-то, этот человек обязан чувствовать благодарность и вознаградить меня». Хорошо бы всегда так и происходило, но, к сожалению, все не так. Ни у кого нет морального или юридического обязательства хвалить меня за ум или усилия, которые я приложил ради их блага. Тогда стоит ли этого ожидать или требовать? Я решил выработать более реалистичное отношение: «Если я что-то делаю, чтобы помочь кому-то, велики шансы, что этот человек будет *действительно* испытывать благодарность ко мне, и от этого я буду чувствовать себя хорошо. Но время от времени кто-то не будет реагировать на мои усилия так, как я хочу. Если реакция этого человека будет необоснованной, она будет отражать трудности этого человека, а не мои, поэтому зачем расстраиваться из-за этого?» Такое отношение сделало мою жизнь намного

приятнее, и в целом мне везло, и я получал столько благодарности от пациентов, сколько мог пожелать. Кстати, на днях Сьюзан мне позвонила. Она успешно училась в университете и вот-вот должна была его окончить. Ее отец был в депрессии, и она хотела направить его к хорошему когнитивному терапевту! Возможно, таким образом она сказала мне «спасибо»!

Таблица 16.2

Преодоление чужой неблагодарности

Автоматические мысли	Рациональные ответы
1. Как может столь умная девушка быть такой нелогичной?	1. Легко! Причина ее депрессии — именно нелогичное мышление. Если бы она не сосредотачивалась только на негативе и не обесценивала все положительное, что с ней происходит, она бы не впадала в депрессию так часто. Научить ее преодолевать это — твоя работа
2. Но я не могу. Она стремится меня победить. Работа с ней не принесет мне и капли удовлетворения	2. Она не обязана приносить тебе удовлетворение. Получить его можешь только ты сам. Разве ты не знаешь, что на твое настроение могут влиять только <i>твои собственные</i> мысли? Почему бы тебе самому не похвалить себя за то, какую работу ты провел? Не жди, пока это сделает пациентка. Ты узнал отличный способ помогать людям в принятии решений. Разве это не считается?
3. Но она должна признать, что я ей помог! Она должна быть благодарной!	3. Почему она «должна»? Это из области фантастики. Если бы она могла, она бы, возможно, и поблагодарила тебя. Но пока она не готова к этому. Со временем она созреет, но ей придется пересмотреть нелогичную модель мышления, доминирующую в ее уме более десяти лет. Возможно, она <i>боится</i> признать, что получает какую-то помощь, чтобы не разочароваться снова. Или боится, что ты скажешь: «Я же говорил». Побудь Шерлоком Холмсом и попробуй разрешить эту загадку. Бесполезно требовать, чтобы Сьюзан вела себя по-другому

Преодоление чувства неопределенности и беспомощности: женщина, которая решила совершить самоубийство

Каждый понедельник по дороге на работу я всегда думаю, что принесет будущая неделя. Один такой понедельник начался с серьезной встряски. Открывая дверь кабинета, я почувствовал, что на выходных кто-то подsunул под нее листы бумаги. Это было письмо на 20 страницах от пациентки по имени Энни, которую направили ко мне несколькими месяцами ранее, в ее двадцатый день рождения. Восемь лет она успешно лечилась у нескольких терапевтов от ужасающих перепадов настроения. С 12 лет жизнь Энни разрушали кошмарные приступы депрессии и самоповреждения. Ей нравилось резать руки в клочья острыми предметами; однажды потребовалось наложить 200 швов. Она также предприняла несколько почти успешных попыток самоубийства.

Я напрягся, взяв в руки ее письмо. Энни переживала регресс, выражавшийся в глубоком чувстве отчаяния. В дополнение к депрессии она страдала от тяжелого расстройства пищевого поведения и на прошлой неделе три дня предавалась неконтролируемому компульсивному перееданию. Переходя от ресторана в ресторан, она часами без остановки запихивала в себя еду. Затем ее тошнило, и она ела снова. В письме она называла себя «мусорным ведром» и объясняла, насколько безнадежна. Она говорила, что решила отказаться от попыток исправить ситуацию, потому что поняла: она «пустое место».

Прервав чтение, я позвонил в квартиру, где она жила. Соседи по комнате сказали, что она собрала вещи и «уехала из города» на три дня, не указав, куда и почему. В моей голове зазвучал сигнал тревоги! Именно так она и поступала до начала лечения, пытаясь убить себя: снимала комнату в мотеле, регистрировалась под вымышленным именем и глотала таблетки, желая умереть от передозировки. Я продолжил читать. Энни писала: «Я истощена и похожа на перегоревшую лампочку: можно пропускать через нее электричество, но она так и не загорится. Я сожалею, но думаю, что уже слишком поздно. Я больше не буду тешить себя ложной надеждой... В последнее время я не испытываю особой грусти. Время от времени я тщетно пытаюсь ухватиться за жизнь, надеясь сжать ладони и почувствовать что-то – что угодно, но в моих руках по-прежнему ничего, они пусты».

Это звучало как полноценная записка о самоубийстве, хотя явного намерения она не озвучивала. Меня внезапно охватила огромная неопределенность и беспомощность: пациентка исчезла, не оставив никаких следов. Я чувствовал злость и беспокойство. Поскольку я ничего не мог для нее сделать, то решил записать автоматические мысли, приходившие в голову. Я надеялся, что рациональные ответы помогут справиться с сильнейшей неопределенностью, которую я испытывал (см. табл. 16.3).

Записав свои автоматические мысли, я решил позвонить коллеге, доктору Беку, и проконсультироваться. Он согласился, что надо предполагать, что она жива, пока не будет доказано обратное. Он предположил, что, если ее найдут мертвой, я смогу научиться справляться с одной из профессиональных опасностей, подстерегающих тех, кто работает с депрессивными пациентами. Если она окажется жива, как мы предполагали, он подчеркнул важность продолжения лечения, пока ее депрессия окончательно не сдаст позиции.

Эффект от этого разговора и от письменного упражнения был великолепным. Я понял, что не обязан верить в худшее и что вправе не делать себя несчастным по поводу возможной попытки самоубийства Энни.

Таблица 16.3

Преодоление чувства неопределенности

Автоматические мысли	Рациональные ответы
1. Возможно, она совершила попытку самоубийства — на этот раз успешную	1. Нет никаких доказательств, что она мертва. Почему бы не предположить, что она жива, пока не будет доказано обратное? Тогда тебе не придется беспокоиться, не в силах избавиться от этой мысли
2. Если она мертва, это будет означать, что я ее убил	2. Нет, ты не убийца. Ты пытаешься помочь
3. Если бы на прошлой неделе я сделал что-то по-другому, то смог бы это предотвратить. Это моя вина	3. Ты не можешь предсказывать будущее. Ты делаешь все возможное, основываясь на том, что знаешь. Проведи под этим черту и уважай себя за то, что у тебя получается сделать
4. Этого не должно было произойти. Я же так старался	4. Что случилось, то случилось. То, что ты предпринял максимальные усилия, не гарантирует положительного результата. Ты не можешь ее контролировать, ты можешь отвечать только за собственные усилия
5. Это означает, что мой подход недостаточно эффективен	5. Твой подход — один из самых надежных, ты вкладываешься в работу, ты усерден и предан и добиваешься исключительных результатов. Твоя работа вполне эффективна
6. Ее родители будут злиться на меня	6. Возможно, да, а возможно, нет. Они знают, как ты старался ради нее
7. Доктор Бек и другие коллеги будут злиться на меня — они поймут, что я некомпетентен, и будут считать меня недостойным	7. Крайне маловероятно. Любой расстроится, если потеряет пациента, в которого вложил столько усилий, но твои товарищи едва ли будут чувствовать, что ты их подвел. Если ты так обеспокоен этим, позвони и спроси их! Применяй свой метод в жизни, Бернс!
8. Я буду чувствовать себя несчастным и виноватым, пока не выясню, что случилось. Я и должен так себя чувствовать	8. Ты будешь чувствовать себя подобным образом, только если будешь следовать негативным предположениям. То, что а) она жива и б) ей станет лучше — пока столь же вероятно. Предположи, что это так, и почувствуешь себя хорошо! Ты не обязан чувствовать себя хуже — у тебя есть <i>полное право</i> отказаться расстраиваться

Я решил, что я не могу взять на себя ответственность за ее действия, только за свои собственные, и что я хорошо с ней работал и буду упорно продолжать в том же духе, пока мы окончательно не победим ее депрессию и пока Энни не почувствует вкус победы.

Мое беспокойство и гнев полностью исчезли, и я чувствовал себя расслабленно и спокойно, а в среду утром получил новости по телефону. Энни нашли без сознания в мотеле в 50 милях от Филадельфии. Это была ее восьмая попытка самоубийства, но она оказалась живой и, как всегда, жаловалась на это, находясь в отделении интенсивной терапии в одной из больниц штата. Она выжила, но потребуются пластическая операция по пересадке кожи на локтях и щиколотках из-за пролежней, которые образовались от длительного пребывания в бессознательном состоянии. Я договорился о переводе Энни в больницу Пенсильванского университета, где она снова оказалась в моих неумолимых когнитивных лапах!

Во время нашего разговора ее переполняли горечь и безысходность. Следующие несколько месяцев терапии были очень нестабильными. Но на одиннадцатый месяц терапии депрессия наконец начала ослаблять хватку, и ровно через год после направления Энни ко мне, в ее двадцать первый день рождения, симптомы болезни окончательно исчезли.

Отдача. Моя радость была огромна. Должно быть, нечто подобное испытывают женщины, впервые видя своего ребенка после родов, – дискомфорт от беременности и боль при родах остаются в прошлом. Это настоящее торжество жизни, головокружительный опыт. Я нахожу, что чем более хронической и тяжелой является депрессия, тем более напряженно проходит терапевтическая борьба. Но когда мы с пациентом наконец обнаруживаем код, открывающий дверь к внутреннему покою, богатство, спрятанное внутри, намного превосходит любые затраты сил или разочарования, которые случились на этом пути.

Часть VII

Химия настроения

Глава 17

В поисках «черной желчи»

Возможно, когда-нибудь ученые создадут пугающую технологию, которая позволит нам менять настроение по желанию. Это может быть, например, безопасное быстродействующее лекарство, которое за несколько часов снимет депрессию при незначительных побочных эффектах или вообще без них. Такой прорыв станет одним из самых необычных и философски неоднозначных событий в истории человечества. В некотором смысле это будет почти то же самое, что возвращение в Эдемский сад, и мы можем столкнуться с новыми этическими дилеммами. Люди, вероятно, будут задаваться вопросами: в каких случаях следует принимать эту таблетку? Имеем ли мы право все время быть счастливыми? Является ли грусть иногда нормальной и здоровой эмоцией или следует во всех случаях считать ее отклонением, которое требует лечения? Где грань?

Некоторые считают, что такая технология уже появилась и это таблетка под названием прозак. Прочтя следующие главы, вы увидите, что на самом деле это не так. Хотя существует множество антидепрессантов, которые зачастую оказываются действенными, многие не реагируют на подобное лечение в достаточной мере, и, если улучшение происходит, оно часто бывает неполным. Ясно, что мы все еще далеки от цели.

Кроме того, мы по-прежнему не знаем, как наш мозг создает эмоции. Мы не знаем, почему одни люди более склонны мыслить негативно и пребывать в мрачном настроении на протяжении всей жизни, тогда как другие, похоже, являются вечными оптимистами и всегда смотрят на жизнь позитивно и радостно. Является ли депрессия отчасти наследственной? Связана ли она с каким-то химическим или гормональным дисбалансом? Она врожденная или приобретенная? Ответ на эти вопросы по-прежнему ускользает от нас, хотя многие ошибочно полагают, что мы уже все знаем.

Ответы на вопросы о лечении также неясны. Кого из пациентов следует лечить медикаментозно? Кому показана психотерапия? Возрастет ли эффективность лечения, если объединить эти методы? Как вы увидите, ответы на эти основополагающие вопросы более противоречивы, чем можно ожидать.

В этой главе я рассматриваю именно эти вопросы. Здесь приведены различные аргументы в пользу мнений о том, что в большей степени влияет на возникновение депрессии – биологические (природные) факторы или среда (воспитание). Я объясняю, как работает мозг, и анализирую мнение о том, что депрессию может вызывать нарушение химического баланса в мозге. Я также описываю, как лечение антидепрессантами пытается восстановить этот баланс.

В главе 18 я рассматриваю проблему «ума и тела» и ссылаюсь на современные дискуссии о методах лечения, воздействующих на «ум» (такие как когнитивная терапия), в сравнении с методами, которые влияют на «тело» (например, антидепрессанты). В главе 19 я даю практическую информацию об антидепрессантах, которые в настоящее время назначаются для решения проблем с настроением.

Что играет бóльшую роль в возникновении депрессии – генетика или среда?

Несмотря на большое количество исследований, призванных выявить влияние генетических или внешних факторов на возникновение депрессии, ученые до сих пор не знают наверняка, что оказывает большее влияние. Что касается биполярного аффективного (маниакально-депрессивного) расстройства, доказательства очевидны: здесь, похоже, играют решающую роль генетические факторы. Например, если у одного из пары однояйцевых близнецов развивается биполярное (маниакально-депрессивное) заболевание, вероятность того, что это расстройство также разовьется у другого, составляет 50–75 %. Напротив, когда у одного из пары разнояйцевых близнецов развивается биполярное (маниакально-депрессивное) расстройство, вероятность того, что у другого близнеца разовьется та же болезнь, значительно ниже (15–25 %). Вероятность развития биполярного расстройства, если оно присутствует у одного из родителей либо брата или сестры, не являющихся близнецами, составляет около 10 %. В этих случаях вероятность заболеть значительно выше, чем у остального населения. Риск возникновения биполярного расстройства в течение жизни в среднем оценивается менее чем в 1 %.

Имейте в виду, что у однояйцевых близнецов одинаковый набор генов, тогда как у разнояйцевых общих генов только половина. Вероятно, поэтому вероятность возникновения биполярного (маниакально-депрессивного) расстройства при наличии однояйцевого близнеца с этим заболеванием намного выше, чем при наличии разнояйцевого близнеца, и в целом эти показатели намного выше, чем риск проявления биполярного расстройства в среднем. Повышенный риск заболевания биполярным расстройством среди однояйцевых близнецов сохраняется, если однояйцевые близнецы были разлучены при рождении и воспитывались в разных семьях. Хотя усыновление однояйцевых близнецов разными семьями – редкость, это все же иногда случается. В некоторых случаях ученые смогли позже найти таких близнецов и выяснить, насколько те оказались похожи или различны. Эти «естественные» эксперименты могут многое рассказать об относительной роли генов в сравнении с факторами среды, потому что выросшие отдельно однояйцевые близнецы имеют одинаковый набор генов, но среда, в которой они росли, различалась. Подобные исследования указывают на сильное влияние генетических данных в случае биполярного расстройства.

Что касается гораздо более рядовой разновидности депрессии без эпизодов неконтролируемой мании, доказательства влияния наследственности до сих пор весьма туманны. Частично проблема, с которой сталкиваются генетики, заключается в том, что диагноз «депрессия» гораздо менее точен, чем диагноз «биполярное (маниакально-депрессивное) расстройство». Биполярное (маниакально-депрессивное) расстройство столь необычно, по крайней мере в наиболее тяжелой форме, что диагноз часто очевиден. Пациент ощущает внезапные и тревожные изменения личности, не связанные с приемом наркотиков или алкоголя, а также следующие симптомы:

- сильная эйфория, часто сопровождаемая раздражительностью;
- невероятный подъем энергии с потребностью в постоянной физической активности или сопровождаемый беспокойными возбужденными движениями тела;
- очень малая потребность в сне;
- безостановочное говорение;
- бурный поток мыслей, которые перепрыгивают с темы на тему;
- мания величия на интеллектуальной почве (например, внезапное убеждение, что у пациента есть план по установлению мира во всем мире);
- импульсивное, безрассудное и неприемлемое поведение (например, бессмысленная трата денег);

- неуместная, чрезмерная склонность к флирту и сексуальная активность;
- галлюцинации (в тяжелых случаях).

Эти симптомы, как правило, однозначны и часто настолько неконтролируемы, что пациенту может потребоваться госпитализация и медикаментозное лечение. После выздоровления человек обычно возвращается к абсолютно нормальному функционированию. Эти отличительные черты биполярного расстройства упрощают генетические исследования, так как обычно не представляет трудности определить, когда у людей это расстройство проявляется, а когда нет. Кроме того, оно обычно проявляется довольно рано: первый эпизод часто возникает в возрасте 20–25 лет.

Напротив, диагноз «депрессивное расстройство» гораздо менее очевиден. Где заканчивается нормальная печаль и начинается клиническая депрессия? Ответ будет скорее произвольным, но он окажет большое влияние на результаты исследования. Еще один сложный вопрос генетических исследований: как долго необходимо ждать, прежде чем выносить решение, развилась у человека в течение жизни клиническая депрессия или нет? Предположим, что человек с сильной генетической предрасположенностью к депрессии умирает в автокатастрофе в возрасте 21 года и у него не было зарегистрировано ни одного эпизода клинической депрессии. Мы можем заключить, что он или она не унаследовали склонность к депрессии. Но если бы этот человек не умер, у него или нее, возможно, впоследствии возник бы депрессивный эпизод, поскольку впервые он часто возникает после 21 года.

Подобные проблемы не являются непреодолимыми, но значительно затрудняют генетические исследования депрессии. Фактически многие уже опубликованные исследования по генетике депрессии весьма ненадежны и не позволяют делать однозначных выводов о роли наследственности и внешних факторов в возникновении этого расстройства. К счастью, сейчас проводятся более точные исследования, и, вероятно, в следующие пять – десять лет мы сможем получить ответы на эти вопросы.

Вызвана ли депрессия нарушением «химического баланса» в мозге?

На протяжении многих веков люди искали причины депрессии. Даже в древние времена было подозрение, что упадок настроения вызван дисбалансом в организме. Гиппократ (460–377 гг. до н. э.) считал, что его виновником является «черная желчь». В последние годы ученые начали интенсивный поиск неуловимой черной желчи. Они попытались определить, какие именно нарушения химического баланса мозга могут вызвать депрессию. Уже существуют намеки на то, каким будет ответ, но, несмотря на усложнение инструментов исследования, ученые пока не установили точных причин депрессии.

Приводится по крайней мере два основных аргумента в пользу того, что при клинической депрессии нарушается химический баланс или возникает иная аномалия в мозге. Во-первых, физические (соматические) симптомы тяжелой депрессии свидетельствуют о возможных органических изменениях. В число таких физических симптомов может входить тревожное возбуждение (повышенная нервная активность, например хождение из стороны в сторону, заламывание рук) или невероятная усталость (обездвиживающая апатия: вы чувствуете себя тонной кирпичей и ничего не можете делать). Также вероятны изменения настроения в течение дня: утром симптомы депрессии усиливаются, а к концу дня наступает улучшение. Другие физические симптомы депрессии включают нарушения сна (чаще всего бессонницу), запор, нарушения аппетита (обычно он снижается, но в некоторых случаях, наоборот, повышается), трудности с концентрацией внимания и потерю интереса к сексу. Так как эти симптомы ощущаются как «физические», есть тенденция считать, что причины депрессии также являются физическими.

Второй аргумент в пользу физиологической природы депрессии состоит в том, что по крайней мере некоторые расстройства настроения передаются от одних членов семьи к другим, что предполагает наличие генетических факторов. Если существует унаследованное нарушение, дающее некоторым людям склонность к депрессии, оно может проявляться в форме нарушения химического баланса организма, как и в случае многих других генетических заболеваний.

Генетическая гипотеза, несомненно, представляет интерес, но данных для однозначных выводов по-прежнему недостаточно. Доказательства в пользу генетической предрасположенности к биполярному маниакально-депрессивному расстройству гораздо убедительнее, чем аргументы в пользу генетических факторов в наиболее распространенных формах депрессии. К тому же всем членам семьи могут быть свойственны некоторые черты, не имеющие генетических предпосылок. Например, в семьях, живущих в Соединенных Штатах, почти всегда говорят по-английски, а в семьях, проживающих в Мексике, – по-испански. Здесь также можно утверждать, что тенденция говорить на определенном языке «наблюдается у всех членов семьи», но язык, на котором мы говорим, это приобретенное, а не унаследованное качество.

Я не хочу сбрасывать со счетов роль генетических факторов. Недавние исследования однояйцевых близнецов, разлученных при рождении и воспитанных в разных семьях, показывают, что многие характеристики, которые мы считали приобретенными, на самом деле наследуются. Даже такие черты личности, как склонность к стеснительности или общительности, как оказалось, частично наследственные. Личные предпочтения, такие как выбор определенного вкуса мороженого, с той же вероятностью могут предопределяться генетически. Кажется вполне правдоподобным, что мы также можем унаследовать склонность смотреть на мир либо в положительном, оптимистичном ключе, либо с негативной и пессимистичной точки зрения. Чтобы узнать, насколько велика эта вероятность, потребуются дополнительные исследования.

Как работает мозг?

Мозг по своей сути является электрической системой, в некотором роде схожей с компьютером. Различные зоны мозга отвечают за разные функции. Например, поверхность мозга, находящаяся ближе к затылку, называется затылочная кора. Это зона, ответственная за зрение. Если она будет поражена инсультом, то зрение пострадает. С левой стороны мозга расположен небольшой участок поверхности, который называется область Брока. Эта часть мозга позволяет вам разговаривать с другими людьми. Если она окажется поражена инсультом, вы будете испытывать трудности с речью. Вы сможете мысленно представить, что хотите сказать, но обнаружите, что забыли, как выразить это словами. Существует и более примитивная зона мозга, которая носит название лимбическая система. Считается, что она участвует в контроле над эмоциями, такими как радость, печаль, страх или гнев. Как бы то ни было, наши знания о том, где и как именно мозг создает положительные и отрицательные эмоции, по-прежнему весьма ограничены.

Мы знаем, что нервы – это «провода», которые образуют электрические цепи в мозге. Длинный тонкий отросток нерва называется аксон. Когда через нейрон проходит электрический импульс, он отправляет сигнал вдоль аксона к окончанию нейрона. Однако нейрон устроен сложнее, чем провод. Например, он может получать входящий сигнал от десятков тысяч других нейронов. Когда нейрон активен, его аксон, в свою очередь, также посылает сигналы десяткам тысяч других нейронов.

Это возможно благодаря тому, что аксон ветвится, образуя множество отростков. Каждый из них также разделяется на еще большее количество отростков, подобно тому как ствол дерева разветвляется на все большее количество ветвей. Благодаря этому один-единственный

нейрон внутри мозга может сообщать сигнал до 25 000 других нейронов, расположенных по всему объему мозга.

Как одни нейроны мозга посылают электрический импульс другим? Чтобы это понять, взгляните на рисунок 17.1 с упрощенным изображением взаимодействия двух нейронов. Область между ними называется синапсом, или синаптической щелью. Возможно, вы не знакомы с этим термином, но пусть он вас не пугает. Он лишь обозначает пространство между двумя нейронами. Участок нейрона слева называется пресинаптическим окончанием, а участок справа – постсинаптическим окончанием. Эти термины также довольно просты: они всего лишь обозначают участки, где нейрон заканчивается (пресинаптическое окончание) или начинается (постсинаптическое окончание), на рисунке они расположены слева и справа от синапса соответственно.

Чтобы понимать, как работает мозг в целом, важно иметь представление о том, как происходит передача электрического сигнала через синапс. Синаптическая щель, расположенная между пресинаптическим окончанием слева и постсинаптическим окончанием справа, заполнена жидкостью. Это открытие стало величайшим прорывом в истории нейронауки. Если задуматься, оно не так уж удивительно, учитывая, что наши тела состоят преимущественно из воды. Тем не менее ученые были озадачены, зная, что электрические импульсы, проходящие через нейроны, слишком слабы, чтобы преодолеть синаптическую жидкость. Каким же образом пресинаптическому окончанию, изображенному слева на рисунке 17.1, удастся сообщить электрический импульс постсинаптическому окончанию через заполненную жидкостью синаптическую щель?

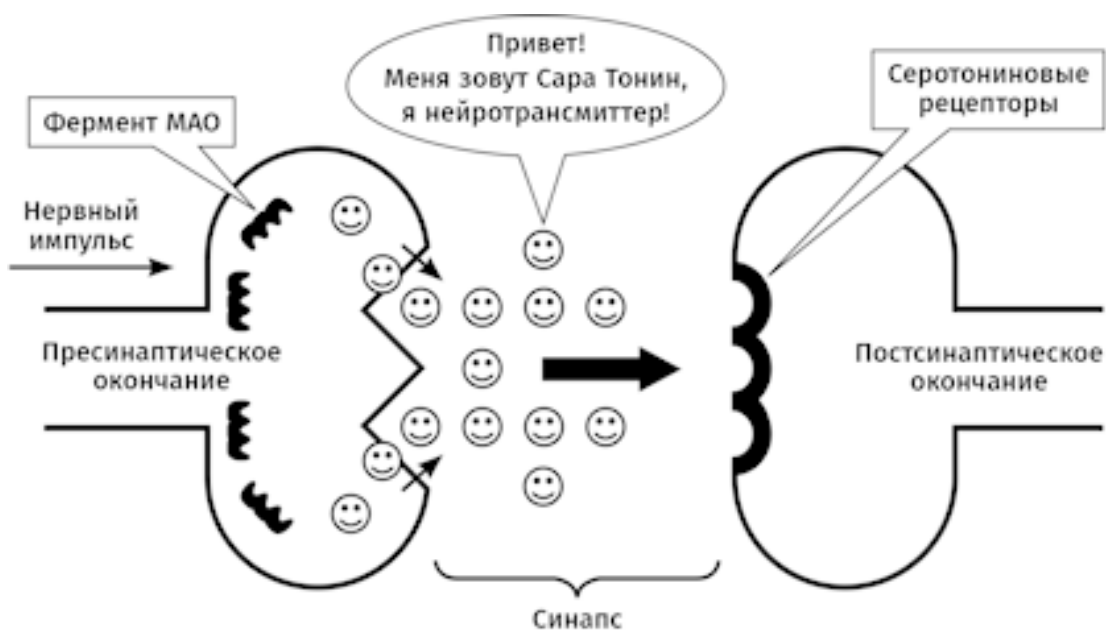


Рис. 17.1. Когда пресинаптическое окончание посылает сигнал, группы молекул серотонина (нейротрансмиттеры) выбрасываются в синапс. Они достигают рецепторов на поверхности постсинаптического окончания

Представьте, что вы отправились в поход и подошли к реке. Вам очень нужно перебраться на другую сторону, но река слишком глубока. Более того, вы не видите моста, а перепрыгнуть реку вы не можете, она слишком широка. Как же перебраться на другую сторону? Возможно, вам понадобится лодка, или вы решите эту реку переплыть.

Нейроны также сталкиваются с подобной проблемой. Из-за того, что электрические импульсы слишком слабы, чтобы перепрыгнуть через синаптическую щель, нейроны посылают маленьких пловцов, которые доставляют сообщение. Эти маленькие пловцы – химические вещества под названием нейротрансмиттеры. Нейрон на рисунке 17.1 использует нейротрансмиттер серотонин.

На рисунке 17.1 вы можете увидеть, что, когда пресинаптическое окончание посылает импульс, вместе с этим происходит выброс нескольких небольших групп молекул серотонина в синаптическую щель. После выброса эти химические посланники перемещаются, или «переплывают», через синапс, заполненный жидкостью. Этот процесс называется диффузией. По другую сторону синаптической щели молекулы серотонина прикрепляются к рецепторам, расположенным на поверхности постсинаптических окончаний. Переданный сигнал активирует постсинаптическое окончание, как показано на рисунке 17.2.

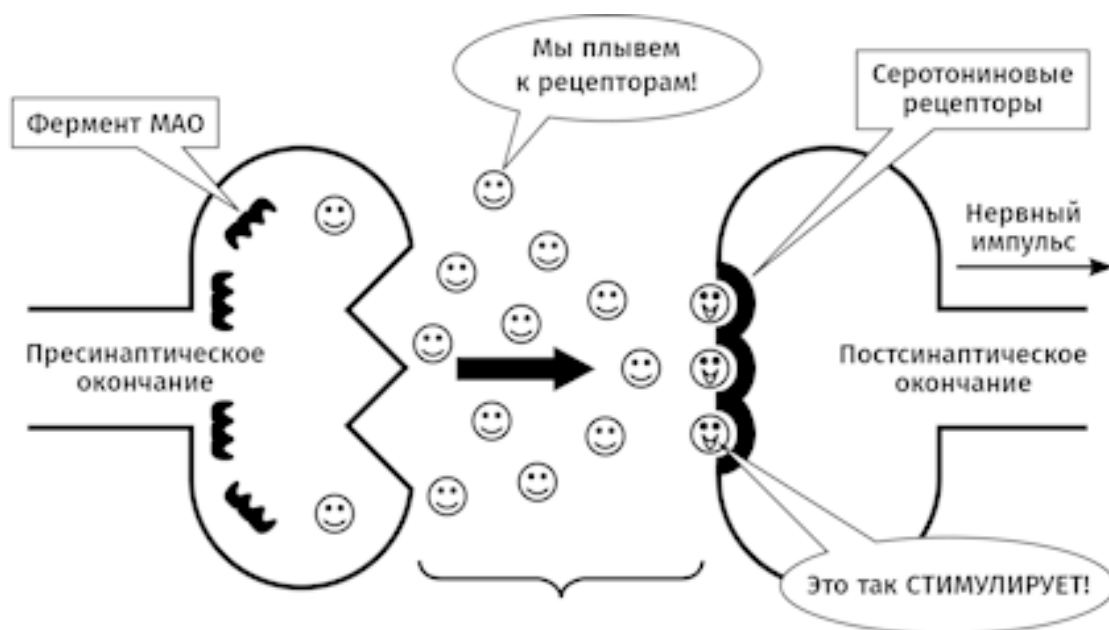


Рис. 17.2. Молекулы серотонина соединяются с рецепторами на постсинаптическом окончании. Это запускает электрический импульс по нейрону

Различные типы нейронов используют различные виды нейротрансмиттеров. В мозге используется множество таких нейротрансмиттеров. С химической точки зрения многие из них относятся к биогенным аминам, потому что являются производными аминокислот, которые мы получаем из еды. Такие аминные транзиттеры играют роль биохимических посланников в нейронных процессах мозга.

В лимбических (эмоциональных) зонах мозга главным образом задействованы три аминных транзиттера: серотонин, норэпинефрин и дофамин. Как говорит наука, эти три транзиттера играют важную роль во многих психиатрических расстройствах и активно изучаются в психиатрических исследованиях. Поскольку эти химические передатчики называются биогенными аминами, теории, которые связывают их с возникновением депрессии или мании, называются теориями биогенных аминов. Но не будем забегать вперед.

Каким образом химический передатчик активизирует нейрон, когда достигает его? Давайте представим, что химическим передатчиком со стороны пресинаптического окончания является серотонин. (Я мог выбрать для примера любой из них, поскольку все они действуют похожим образом.) На поверхности постсинаптического окончания расположены небольшие

участки – рецепторы серотонина. Можно представить их как своеобразные замки, потому что их нельзя открыть без нужного ключа. Эти рецепторы расположены на мембране, которая образует внешнюю поверхность нейрона. Нейронные мембраны подобны коже, покрывающей ваше тело.

Теперь представим, что серотонин является ключом от замка, расположенного на постсинаптическом окончании. Как и обычный ключ, серотонин срабатывает только потому, что имеет особую форму. Существует множество других химических веществ, присутствующих в синаптической области, но они не смогут открыть серотониновый замок, потому что не обладают нужной молекулярной структурой. Когда ключ подошел к замку, замок открывается. Это запускает дополнительные химические реакции, которые и порождают электрический импульс в постсинаптическом окончании. После активации нейрона серотонин (ключ) выбрасывается рецептором (замком), расположенным на постсинаптическом окончании, обратно в синаптическую жидкость. В конце концов он снова достигает пресинаптического окончания (также путем диффузии), как показано на рисунке 17.3.

Серотонин выполнил свою работу, и пресинаптическое окончание должно избавиться от него. Иначе он будет болтаться в области синапса и может снова достигнуть постсинаптического окончания. Из-за этого возможна путаница, потому что постсинаптическое окончание может расценить его как еще один стимулирующий сигнал и сформировать новый электрический импульс.

Чтобы избежать этой проблемы, на поверхности пресинаптического окончания работают специальные молекулы-транспортеры. Когда серотонин достигает пресинаптического окончания, он соединяется с рецептором (другим замком) на его поверхности и захватывается обратно внутрь нейрона так называемым «мембранным транспортером», или «транспортером обратного захвата», как можно увидеть на рисунке 17.3.

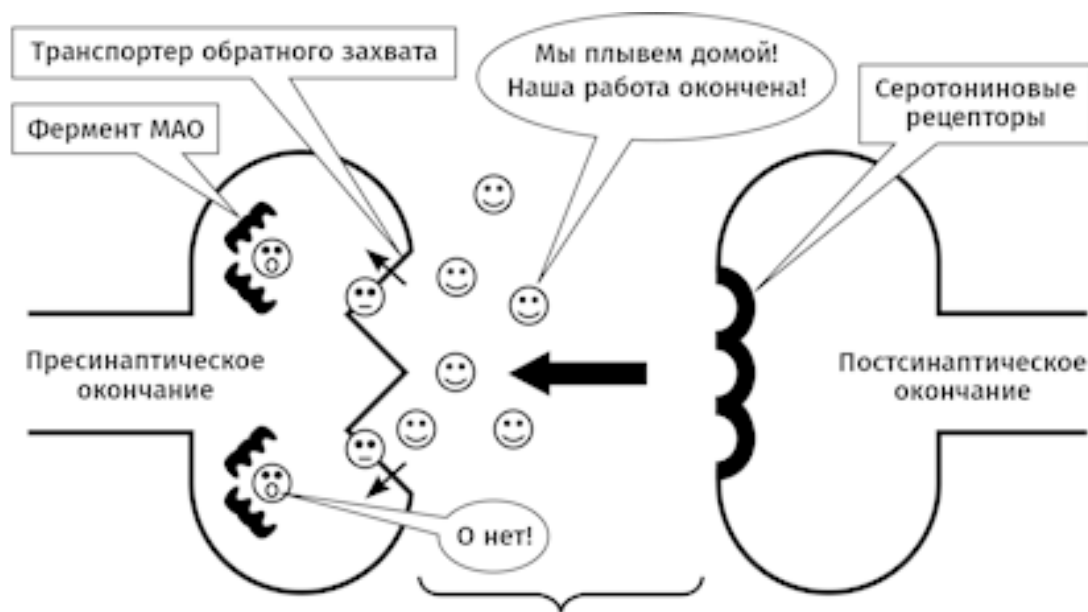


Рис. 17.3. Молекула серотонина снова достигает пресинаптического окончания, где захватывается внутри. Когда серотонин оказывается внутри, его уничтожает MAO

После того, как серотонин снова оказался внутри, пресинаптическое окончание может использовать его снова или уничтожить избыток серотонина, если его запасов достаточно для передачи следующего электрического импульса. Оно уничтожает избыток серотонина посред-

ством процесса, называемого «метаболизм», что означает превращение одного химического вещества в другое. В данном случае серотонин превращается в химическое вещество, которое может быть выделено в кровь. Фермент нейрона, который выполняет эту задачу, называется моноаминоксидаза, или сокращенно МАО. Фермент МАО превращает серотонин в новое химическое вещество под названием 5-гидроксииндолуксусная кислота. Это еще одно сложное название, но вы можете представлять 5-гидроксииндолуксусную кислоту просто как побочный продукт серотонина. Она покидает мозг, попадает в кровоток и транспортируется к почкам. Почки забирают 5-гидроксииндолуксусную кислоту из крови и направляют ее в мочевой пузырь. Вы окончательно избавляетесь от нее при мочеиспускании.

Так завершается серотониновый цикл. Конечно, пресинаптическое окончание должно постоянно вырабатывать очередную порцию серотонина для передачи электрических сигналов, чтобы общее его количество не снижалось.

Что происходит при депрессии?

Сперва позвольте мне еще раз подчеркнуть, что ученые до сих пор не получили точного ответа на вопрос, какова причина возникновения депрессии или любого другого психиатрического расстройства. Существует множество интересных теорий, но ни одна из них пока не доказана. Вероятно, в конце концов мы получим ответ и будем рассматривать сегодняшние научные взгляды как исторический курьез. Однако наука должна с чего-то начинать, и исследования мозга продвигаются с невероятной скоростью. В ближайшие десять лет, несомненно, появятся новые и очень разнообразные теории на этот счет.

Объяснения, приведенные в данном разделе, очень упрощенные. Наш мозг обладает безумно сложным устройством, и наши знания о том, как он работает, до сих пор крайне примитивны. Нам только предстоит получить огромное количество сведений о том, как работает «железо» мозга и его «программное обеспечение». Как нервный импульс в одном или нескольких нейронах переводится в мысли и чувства? Это – одна из глубочайших загадок науки, на мой взгляд, такая же увлекательная, как и вопросы о происхождении Вселенной.

Мы даже не будем пытаться дать здесь ответ на эти вопросы, наши цели гораздо более скромны. Если вам удалось разобраться в рисунках 17.1–17.3, вам будет довольно легко вникнуть в имеющиеся на данный момент теории о том, что происходит с мозгом при депрессии.

Вы уже знаете, что нейроны мозга посылают друг другу сигналы посредством химических передатчиков, которые называются нейротрансмиттерами. Также вы знаете, что некоторые нейроны в лимбической системе мозга используют в качестве химических передатчиков серотонин, норэпинефрин и дофамин. Некоторые ученые выдвинули гипотезу, что депрессия может появляться в результате недостатка одного или нескольких таких биогенных аминных трансммиттеров в мозге, в то время как маниакальные состояния (состояния крайней эйфории или возбуждения) могут возникать от избытка одного или нескольких из них. Некоторые исследователи считают, что главную роль при депрессивных и маниакальных состояниях играет серотонин. Другие считают, что также могут иметь большую важность нарушения в балансе норэпинефрина или дофамина.

Из теории биогенных аминов следует, что эффективность антидепрессантов обеспечена тем, что они повышают уровень активности серотонина, норэпинефрина или дофамина у пациентов. Чуть позже мы подробнее обсудим, как работают эти лекарства.

Что произойдет, если уровень химических передатчиков, таких как серотонин, со стороны пресинаптического окончания снизится? Тогда нейрон не сможет должным образом передавать нервный сигнал через синапс к постсинаптическому окончанию. Контакт между проводками мозга будет нарушен, и в результате могут возникнуть ментальные и эмоциональные помехи, подобные тем, что мы слышим иногда по радио, если отходит контакт в механизме

настройки. Одни эмоциональные помехи (недостаток серотонина) будут вызывать депрессию, а другие (избыток серотонина) спровоцируют маниакальные состояния.

За последнее время аминные теории претерпели изменения. Некоторые ученые больше не считают, что недостаток или избыток серотонина может вызвать депрессию или манию. Вместо этого они предполагают, что к колебаниям настроения могут привести нарушения в одном или нескольких рецепторах на нейронной мембране. Взгляните еще раз на рисунок 17.2 и представьте, что с серотониновыми рецепторами на постсинаптическом окончании что-то не так. Например, их может быть просто недостаточно. Что тогда произойдет с передачей сигнала между нейронами? Хотя в синапсе может быть достаточно молекул серотонина, постсинаптическое окончание может не суметь сформировать нужный сигнал, отправляемый пресинаптическим окончанием. А если серотониновых рецепторов слишком много, это способно произвести противоположный эффект: серотониновая система может оказаться сверхактивирована.

На данный момент в нейронах головного мозга выделяют по меньшей мере 15 различных видов серотониновых рецепторов, и ученые продолжают открывать все новые их виды. Все эти рецепторы, возможно, по-разному воздействуют на гормоны, чувства и поведение. У ученых нет ясного представления о том, за что отвечают различные виды рецепторов. Также им неизвестно, играют ли нарушения в этих рецепторах какую-либо определяющую роль при депрессии или мании. Исследования в этой области продвигаются в стремительном темпе, и уже в ближайшем будущем мы будем располагать более точной информацией о физиологических и психологических функциях многочисленных серотониновых рецепторов.

Хотя наши знания о роли серотониновых рецепторов в работе мозга все еще весьма ограничены, существуют доказательства того, что при лечении антидепрессантами число рецепторов на постсинаптических окончаниях может изменяться. Например, если принимать препарат, который повышает уровень серотонина в синапсах между нейронами, через несколько недель количество серотониновых рецепторов на мембране постсинаптических окончаний снизится. Возможно, таким образом нейроны пытаются компенсировать избыточную стимуляцию: можно сказать, что они «снижают громкость» сигнала. Такую реакцию называют «даунрегуляция». И наоборот, если уровень серотонина на пресинаптическом окончании снижается, в синапс будет выведено меньшее количество молекул серотонина. Несколько недель спустя постсинаптическое окончание может начать компенсировать этот недостаток путем увеличения количества серотониновых рецепторов. Так нейроны пытаются «увеличить громкость» сигнала. Этот тип реакции называют «апрегуляция».

Эти сложные термины также имеют очень простые значения. «Апрегуляция» означает увеличение количества рецепторов, а «даунрегуляция» – снижение количества рецепторов. Также можно сказать, что апрегуляция – это усиление сигнала, а даунрегуляция – ослабление сигнала, это похоже на регулирование громкости в радиоприемнике.

Известно, что обычно требуется несколько недель для того, чтобы антидепрессанты начали действовать. Исследователи пытаются выяснить, почему так происходит. Некоторые ученые предположили, что даунрегуляция отчасти может вызываться лекарствами. Иными словами, антидепрессанты могут работать не потому, что повышают интенсивность серотониновой системы, как предполагалось изначально, а потому, что после нескольких недель приема снижают ее интенсивность. Это может означать, что причиной депрессии является вовсе не сниженный уровень серотонина. Депрессия может быть вызвана, наоборот, *повышенной* серотониновой активностью мозга. Антидепрессанты могут скорректировать этот дисбаланс через несколько недель приема, потому что снижают интенсивность серотониновой системы.

Насколько хорошо проработаны эти теории, достаточно ли у них доказательств? Вовсе нет. Как я утверждал ранее, выдвинуть теорию очень просто, но доказать ее гораздо сложнее. На данный момент ни одну из этих теорий не удалось ни доказать, ни опровергнуть достаточно убедительно. К тому же не существует ни клинических, ни лабораторных испытаний, которые

можно провести среди групп пациентов или отдельных пациентов, чтобы с достаточной точностью определить химический дисбаланс, вызывающий депрессию.

Основная ценность существующих теорий – в том, что они вдохновляют на дальнейшие исследования, уточняющие и углубляющие наши знания о работе мозга. Думаю, что со временем мы выдвинем более тщательно проработанные теории и создадим подходящие инструменты для их проверки.

Возможно, теперь вы думаете: «И это все? Ученые просто пытаются найти ответ на вопрос, возникает ли депрессия из-за избытка или недостатка того или иного трансммиттера или рецептора в мозге?» В каком-то смысле так и есть. Частично проблема состоит в том, что наши модели мозга все еще очень примитивны и, соответственно, наши теории о причинах депрессии также не очень точны.

Может оказаться, что возникновение депрессии не связано с проблемами в работе трансммиттеров или рецепторов. Однажды мы можем обнаружить, что депрессия – это проблема скорее «программного обеспечения», чем «железа». Иными словами, если у вас есть компьютер, то вы, вероятно, знаете, как часто они выходят из строя. Иногда это происходит из-за проблем с «железом», например ломается жесткий диск. Но гораздо чаще виной всему программное обеспечение: из-за какой-то ошибки программа дает сбой в определенных ситуациях. А что касается исследования мозга у пациентов с депрессией, возможно, мы ищем проблему в «железе» (например, врожденный химический дисбаланс), хотя в действительности она кроется в «программном обеспечении» (например, негативная модель мышления, связанная с обучением). Обе проблемы будут иметь органический характер, так как сопровождаются определенными процессами в головном мозге, но методы лечения будут радикально отличаться.

Другая важная проблема, с которой сталкиваются исследователи, – это дилемма «курица или яйцо». Изменения, которые мы регистрируем в мозге, – это причина или следствие депрессии? Чтобы проиллюстрировать эту проблему, давайте проведем мысленный эксперимент. Вообразите себе оленя в лесу. Он счастлив и доволен. Представьте, что у нас есть специальное устройство, которое позволяет нам наблюдать химическую электрическую активность в его мозге. Возможно, у нас есть футуристичное портативное устройство для улавливания активности мозга, способное работать на расстоянии, подобно лазерным радарам, которые полиция использует для регистрации скорости движения автомобилей. Однако олень не знает, что мы следим за активностью его мозга. Внезапно он замечает приближающуюся стаю голодных волков. Его охватывает паника. Наше устройство для отслеживания активности мозга улавливает мгновенные, но очень интенсивные изменения в электрической и химической активности мозга оленя. Являются ли эти химические и электрические измерения причиной или результатом его страха? Можно ли сказать, что олень напуган, потому что у него внезапно изменился химический баланс мозга?

Точно так же у пациентов в депрессии существуют разного рода электрические и химические изменения в мозге. Когда мы чувствуем счастье, злость или испуг, наш мозг переживает разительные изменения. Какие из них происходят из-за сильных эмоций, которые мы испытываем, а какие являются их причинами? Определить, где причина, а где следствие, – это одна из сложнейших задач, стоящих перед исследователями депрессивного расстройства. Эта проблема имеет решение, но она не проста, и сторонники уже имеющихся теорий о депрессии не всегда это признают.

Очевидно, исследования, которые необходимо провести для проверки любой из этих теорий, могут пугать. Одна из проблем связана с тем, что получить точную информацию о химических и электрических процессах внутри мозга очень сложно. Мы не можем просто вскрыть мозг пациента в депрессии и заглянуть внутрь! И даже если бы могли, то не знали бы, на что или как смотреть. Однако новые инструменты, такие как ПЭТ-сканирование (позитронная эмиссионная томография) и МРТ (магнитно-резонансная томография), делают такие исследования

возможными. Ученые впервые смогут «увидеть» активность нейронов и химические процессы внутри человеческого мозга. Этот вид исследований все еще находится в зачаточном состоянии, но мы можем надеяться, что в следующем десятилетии нас ждет огромный прогресс в этом вопросе.

Как работают антидепрессанты?

Современная эра изучения химических процессов при депрессии начала стремительно набирать ход в начале 1950-х гг., когда исследователи провели испытания нового лекарства от туберкулеза под названием ипрониазид. Ипрониазид оказался неэффективен при лечении туберкулеза. Тем не менее исследователи заметили, что у пациентов, получавших лекарство, значительно повышалось настроение. Они выдвинули гипотезу, что ипрониазид может обладать свойствами антидепрессанта. Это привело к настоящему взрыву исследований, запущенных фармакологическими компаниями, которые хотели стать первыми в разработке и реализации лекарств, помогающих от депрессии.

Ученым было известно, что ипрониазид является ингибитором фермента МАО, который мы описывали ранее. Таким образом, это лекарство было отнесено к типу ингибиторов МАО, или коротко ИМАО. Было разработано несколько новых лекарств типа ИМАО, подобных ипрониазиду по химической структуре. Два из них, фенилзин («Нардил») и транилципромин («Парнат»), используются до сих пор. Третий антидепрессант ИМАО под названием селегилин (торговое название «Элдеприл») также был одобрен для лечения болезни Паркинсона. Он также иногда используется при лечении аффективных расстройств. Другие новые виды ИМАО, которые используются за границей, также могут продаваться в Соединенных Штатах.

Сейчас ИМАО прописывают не так часто, как ранее, потому что они могут вызывать опасные скачки артериального давления, если пациент сочетает их прием с определенными видами еды, например сыром. ИМАО также могут вызывать токсические реакции в сочетании с определенными лекарствами. Из-за этих угроз были разработаны более новые и безопасные виды антидепрессантов. Они работают совершенно иным образом, нежели ИМАО. Тем не менее ИМАО также могут оказаться крайне эффективны для некоторых пациентов в депрессии, если те не реагируют на другие лекарства. ИМАО могут быть абсолютно безопасны, если пациент и доктор четко следуют инструкциям.

Открытие ипрониазида помогло запустить новую эру биологических исследований депрессии. Ученым не терпелось выяснить, как действуют ИМАО. Им было известно, что ИМАО предотвращают распад серотонина, норэпинефрина и дофамина – трех химических передатчиков, которые сконцентрированы в лимбических зонах мозга. Ученые предположили, что недостаток одного или нескольких из этих веществ может вызвать депрессию и что антидепрессанты могут увеличивать уровень этих веществ. Так и возникли теории биогенных аминов.

Теперь давайте проверим, насколько хорошо вы разобрались в том, как работает мозг. Посмотрите еще раз на рисунки 17.1–17.3. Когда через пресинаптическое окончание проходит электрический импульс, серотонин выделяется в синаптическую щель. После того, как молекулы серотонина состыковались с рецепторами на постсинаптическом окончании, они возвращаются к пресинаптическому окончанию, где захватываются и уничтожаются ферментами МАО. Теперь спросите себя: что случится, если мы ограничим действие фермента МАО, то есть он перестанет уничтожать молекулы серотонина?

Как вы, возможно, догадались, серотонин продолжит накапливаться внутри пресинаптического окончания, потому что оно всегда производит молекулы серотонина. Если окончание не будет избавляться от избыточного серотонина, концентрация молекул внутри него может продолжать расти. Когда пресинаптическое окончание будет пропускать нервный импульс, он станет выбрасывать в заполненную жидкостью синаптическую область гораздо больше серото-

нина, чем обычно. Избыток серотонина в синапсе вызовет повышенную стимуляцию на постсинаптическом окончании. Это будет химическим эквивалентом повышения звука на радиоприемнике. Такой эффект антидепрессантов ИМАО изображен на рисунке 17.4.

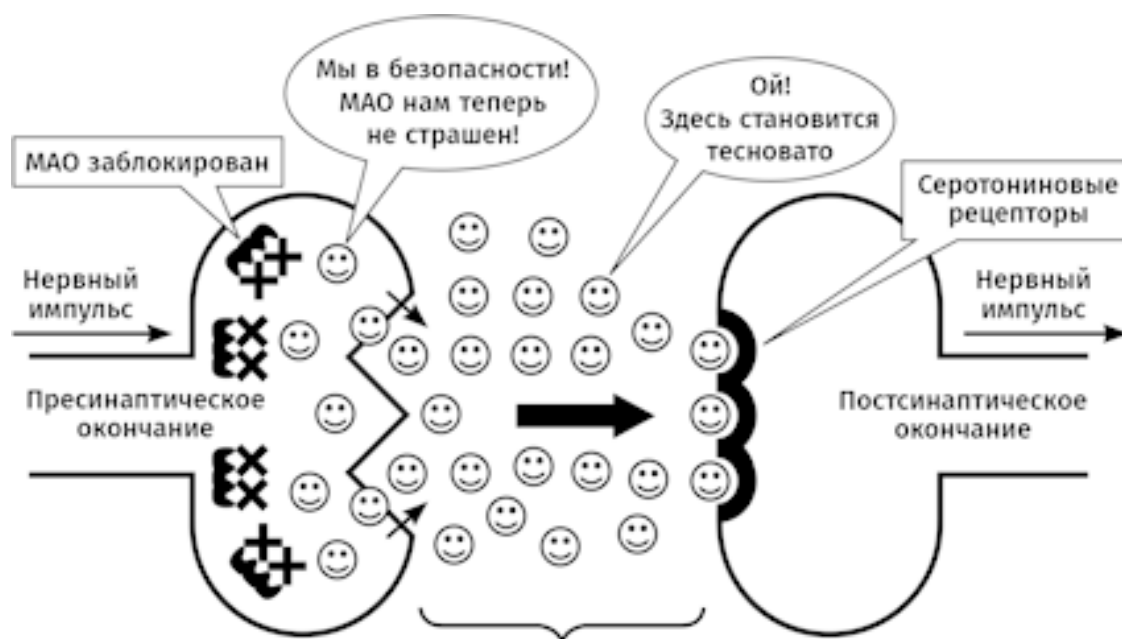


Рис. 17.4. ИМАО блокирует фермент МАО внутри пресинаптического окончания, так что уровень серотонина повышается. Когда через окончание проходит нервный импульс, в синаптическую область выделяется избыточное количество молекул серотонина. Это обеспечивает повышенную стимуляцию постсинаптического окончания

Может ли это быть причиной того, что препараты ИМАО вызывают повышение настроения? Возможно, так и есть, и ученые предполагают, что данный тип лекарств действует именно так. Исследования подтвердили, что, когда человек или животное употребляет ИМАО, уровень серотонина, норэпинефрина или дофамина в мозге повышается. Однако пока не установлено наверняка, является ли эффект этих антидепрессантов результатом повышения уровня одного из этих биогенных аминов или он вызван каким-либо иным воздействием данных лекарств на мозг.

Можете ли вы выдвинуть иную теорию о том, почему или как действуют ИМАО? Обязательно ли повышенное настроение является результатом более интенсивной стимуляции постсинаптического окончания или возможно другое объяснение? Прежде чем продолжить чтение, обдумайте то, что вы уже прочитали о даунрегуляции в предыдущем разделе, и попробуйте дать ответ.

Вероятно, вы помните, что воздействие на постсинаптические окончания через несколько недель может смениться противоположным эффектом. Через несколько недель избыток серотонина в синапсе может вызвать даунрегуляцию рецепторов постсинаптических серотониновых рецепторов, и именно даунрегуляция может объяснять действие антидепрессантов. (Помните: хотя одни ученые считают, будто депрессия является результатом дефицита серотонина, другие полагают, что она возникает вследствие избыточной серотониновой активности.) Если вы подумали именно об этом, это показывает, что вы действительно начали вникать в нейробиологию. За ответ на этот промежуточный контрольный вопрос вы получаете пятерку с плюсом!

Если вы предположили, что эффект антидепрессантов ИМАО может быть результатом действия какой-либо другой системы мозга, вы также получаете пятерку с плюсом. Теории о действии антидепрессантов не подтверждены фактами. Влияние препаратов ИМАО на мозг значительно сложнее простой модели, которая изображена на рисунке 17.4. Воздействие любого антидепрессанта, вероятно, не ограничено только одной конкретной областью или одним типом нейронов в мозге. Помните, что каждый нейрон соединяется со многими тысячами других нейронов, а все они, в свою очередь, соединяются с тысячами других. Когда вы принимаете антидепрессант, в вашем мозгу происходят масштабные изменения в многочисленных химических и электрических системах. Любое из них может улучшить ваше настроение. Попытка выяснить, как именно эти препараты работают, по-прежнему немного напоминает поиск иголки в стоге сена. Но на данный момент важно, что эти препараты действительно помогают некоторым пациентам в депрессии, и не имеет значения, как и почему они работают.

Как я упоминал ранее, с 1950-х гг. были разработаны и выведены на рынок несколько новых поколений антидепрессантов. В отличие от ИМАО, новые поколения антидепрессантов не вызывают нагромождения транзиттеров, таких как серотонин, в пресинаптическом окончании, изображенном на рисунке 17.4. Вместо этого они имитируют эффект естественных транзиттеров мозга, присоединяясь к рецепторам на поверхности пресинаптических или постсинаптических окончаний.

Чтобы понять, как новым поколениям антидепрессантов удастся этого достичь, вспомните аналогию с замком и ключом. Молекула естественного транзиттера подобна ключу, а рецептор на поверхности нерва – это замок. Ключ способен открыть замок только потому, что имеет определенную форму. Но будь вы волшебником, как знаменитый Гарри Гудини, вы могли бы легко подобрать отмычку и открыть замок без всякого ключа.

Антидепрессанты – это поддельный ключ, изготовленный фармацевтической компанией. Поскольку химикам известна трехмерная структура естественного транзиттера, такого как серотонин, норэпинефрин или дофамин, они могут создавать новые лекарственные средства, имеющие очень похожую форму. Эти препараты будут состыковываться с рецепторами на поверхности окончаний и имитировать действие естественных передатчиков. Мозг не знает, что в замке находится антидепрессант, – мы его перехитрили, и теперь он полагает, что к рецептору на поверхности окончания прикрепился естественный транзиттер.

В теории искусственный ключ – антидепрессант, прикрепляясь к рецептору, может играть одну из двух ролей. Он может либо открыть замок, либо занять скважину, не открывая его. Препараты, которые могут открыть замок, называются агонистами. Агонисты имитируют действие естественных транзиттеров. Препараты, которые просто находятся в скважине, – это антагонисты. Антагонисты блокируют эффект естественных транзиттеров и не позволяют им действовать.

Мы можем представить несколько способов, как антидепрессанты могут воздействовать на рецепторы на пресинаптическом и постсинаптическом окончании. Для целей нашего обсуждения представьте, что транзиттер, используемый на пресинаптическом окончании, – это серотонин. (Однако те же рассуждения применимы к любому транзиттеру.) Что случится, если заблокировать рецепторы на насосе обратного захвата? Пресинаптическое окончание больше не сможет всасывать серотонин из синапса обратно в нейрон. Каждый раз, когда через окончание проходит импульс, в синаптическую область будет выделяться все больше серотонина. В результате синапс будет переполнен серотонином.

Именно так работают большинство антидепрессантов, прописываемых в настоящее время. Как вы видите на рисунке 17.5, они блокируют рецепторы обратного захвата на пресинаптическом окончании, так что транзиттеры накапливаются в синаптической области. Конечный результат такого процесса подобен эффекту применения препаратов ИМАО, описанному выше. В обоих случаях уровень серотонина не повышается, так как молекулы накап-

ливаются в синаптической области. Когда импульс проходит через пресинаптическое окончание, перемещаться к постсинаптическому окончанию и вызывать его стимуляцию будут больше молекул серотонина, чем обычно. Таким образом, мы снова «увеличиваем громкость» серотониновой системы.

Хорошо ли это? Поэтому ли препараты-антидепрессанты повышают наше настроение? Такова господствующая теория на данный момент, но на самом деле никто не знает точного ответа на этот вопрос.

Различные антидепрессанты блокируют различные аминные насосы, и одни из них имеют более специфичное действие, чем другие. Более старые «трициклические» антидепрессанты, такие как амитриптилин («Элавил»²⁵) или имипрамин («Тофранил»²⁶) и другие, блокируют обратный захват серотонина и норэпинефрина. («Трициклический» означает три колеса, как у трехколесного велосипеда, потому что химическая структура этих препаратов напоминает три соединенных кольца.) Таким образом, эти транзиттеры накапливаются в мозге, когда вы принимаете один из этих препаратов. Одни трициклические антидепрессанты оказывают относительно более сильное воздействие на процесс обратного захвата серотонина, а другие – на обратный захват норэпинефрина. Препараты, сильнее влияющие на обратный захват серотонина насосами, называются серотонергическими, а препараты, относительно более сильно действующие на обратный захват норэпинефрина, – норадренергическими. Как вы думаете, как называется препарат, оказывающий более сильное воздействие на обратный захват дофамина? Если вы предположили, что «дофаминергический», то вы правы!

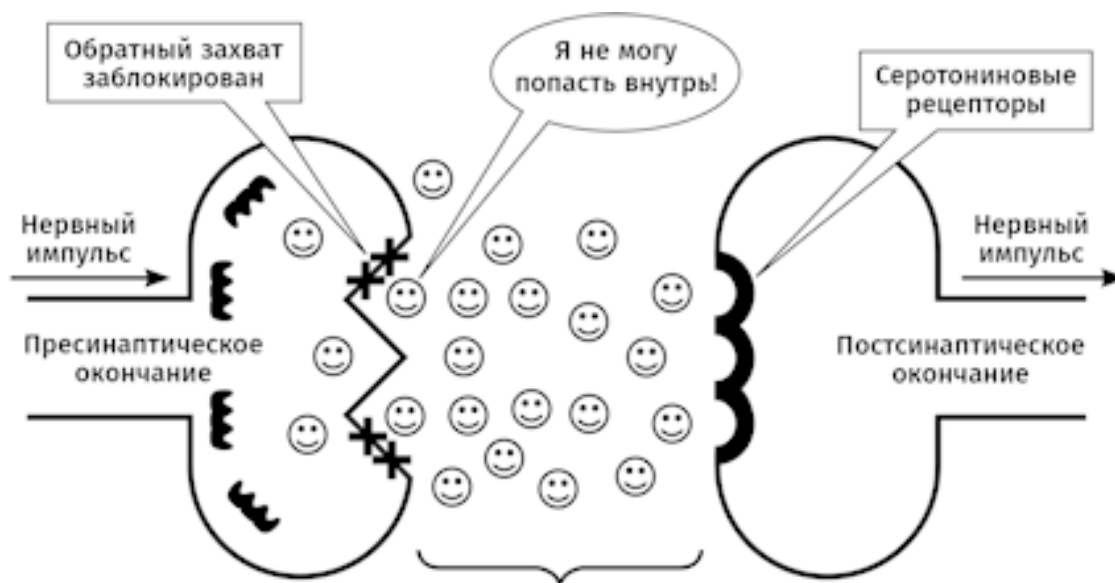


Рис. 17.5. Большинство антидепрессантов блокируют обратный захват, так что серотонин остается в синапсе после прохождения нервного импульса. Из-за того, что серотонин накапливается в синаптической щели, стимуляция постсинаптического окончания усиливается

Некоторые антидепрессанты нового поколения, такие как флуоксетин («Прозак»²⁷), отличаются от более старых поколений трициклических соединений тем, что оказывают более

²⁵ На российском рынке выпускается под торговым названием «Амитриптилин». – Прим. пер.

²⁶ На российском рынке выпускается под торговым названием «Мелипрамин». – Прим. пер.

²⁷ На российском рынке – «Флуоксетин», «Прозак», «Депрекс» и др. – Прим. пер.

селективное и точное воздействие на обратный захват серотонина. Используя научные термины, можно сказать, что «Прозак» является высокосеротонергическим, потому что при его приеме молекулы серотонина будут накапливаться в большом количестве. Однако из-за того, что «Прозак» блокирует только обратный захват серотонина, уровень концентрации других транмиттеров, таких как норэпинефрин и дофамин, не будет повышаться. Из-за своего селективного и направленного действия на механизм обратного захвата серотонина прозак относят к селективным ингибиторам обратного захвата серотонина (сокращенно СИОЗС). СИОЗС – еще одна пугающая аббревиатура с весьма простым значением. СИОЗС означает, что препарат блокирует только обратный захват серотонина, но не влияет на механизм обратного захвата других транмиттеров.

Некоторые новые антидепрессанты не столь избирательны. Например, венлафаксин («Эффексор»²⁸) блокирует обратный захват серотонина и норэпинефрина, так что его называют двойным ингибитором обратного захвата. Фармацевтическая компания, которая производит венлафаксин, развивает идею, что этот препарат может быть более эффективен, поскольку повышает уровень содержания сразу двух транмиттеров: серотонина и норэпинефрина, а не одного. На самом деле это не такое уж и новшество. Как вы только что выяснили, большинство более старых и гораздо более дешевых антидепрессантов оказывают абсолютно такое же действие.

Кроме того, нет никаких доказательств, что венлафаксин работает лучше или быстрее, чем более старые препараты. Однако у него значительно меньше побочных эффектов, чем у некоторых более старых трициклических антидепрессантов. Это в некотором роде может оправдывать более высокую стоимость венлафаксина.

Итак, вы узнали о действии препаратов ИМАО и ингибиторов обратного захвата, таких как трициклические антидепрессанты и СИОЗС. Могут ли антидепрессанты оказывать еще какое-то воздействие? Если бы вы работали на фармацевтическую компанию и захотели создать абсолютно новый антидепрессант, какими бы свойствами он обладал? Один из вариантов – это создать препарат, который будет напрямую стимулировать серотониновые рецепторы на постсинаптическом окончании. Он станет имитировать эффект натурального серотонина, то есть будет, по сути, искусственным серотонином. Подобным образом действует буспирон («БусПар»²⁹). Этот препарат напрямую стимулирует серотониновые рецепторы на постсинаптическом окончании. Буспирон был выведен на рынок несколько лет назад как первый препарат, который снижает тревожность и не вызывает привыкания, но также он действует как легкий антидепрессант. Однако его эффективность при лечении тревожных расстройств и депрессии не слишком высока. Из-за этого буспирон не пользуется большой популярностью.

Почему буспирон не оказался более эффективным при лечении депрессии? Ученые не знают ответа на этот вопрос. Однако помните, что в мозге существует по меньшей мере 15 видов серотониновых рецепторов. Все они выполняют различные функции, которые еще полностью не изучены. Возможно, препараты, которые стимулируют различные серотониновые рецепторы, могут оказывать более сильное действие при лечении депрессии. Вы, возможно, уже поняли: как только появляется новая информация о механизмах работы мозга, возникает еще большая путаница.

Если бы вы работали на фармацевтическую компанию, то могли бы также создать препарат, блокирующий серотониновый рецептор на постсинаптическом окончании, как показано на рисунке 17.6. Поскольку такие препараты будут блокировать действие натурального серотонина, они теоретически должны усиливать депрессию. В действительности препараты, которые блокируют серотониновые рецепторы, уже существуют. Два из них называются нефазодон

²⁸ На российском рынке – «Велаксин», «Венлаксор», «Венлафаксин» и др. – *Прим. пер.*

²⁹ На российском рынке – «Спитомин». – *Прим. пер.*

(«Созон») и тразодон («Дезирел»³⁰). Хотя их относят к антагонистам серотонина, эти препараты также используются как антидепрессанты.

Определенные лекарства оказывают более комплексное воздействие на некоторые разновидности пре- и постсинаптических окончаний. Миртазапин («Ремерон»³¹) – это еще один антидепрессант нового поколения. Миртазапин блокирует серотониновые рецепторы на постсинаптическом окончании, а также стимулирует рецепторы норэпинефрина на пресинаптическом окончании. Это вызывает повышение выброса норэпинефрина на этих окончаниях. Так что, когда вы принимаете миртазапин, серотониновая система ослабляется, а норэпинефриновая усиливается.

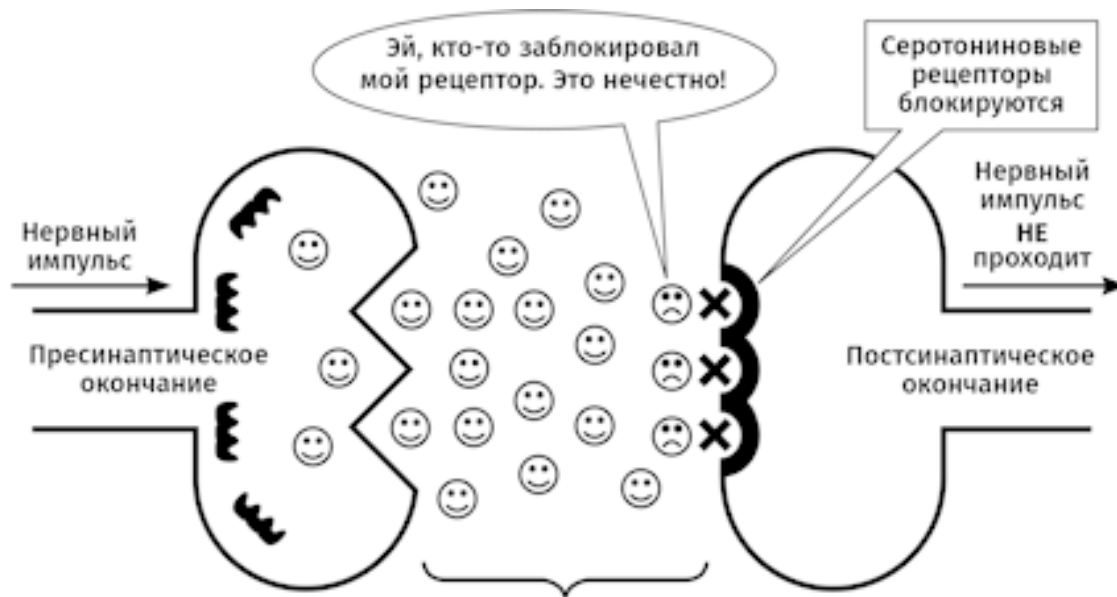


Рис. 17.6. Антагонисты серотонина блокируют серотониновые рецепторы на постсинаптическом окончании, так что серотонин не может стимулировать постсинаптическое окончание после того, как оно послало нервный импульс

Воздействие таких антидепрессантов, как нефазадон, тразодон и миртазапин, прямо противоположно тому, которое можно предположить, исходя из серотониновой теории. Несмотря на то, что эти средства ослабляют серотониновую систему, они являются антидепрессантами. Как это возможно? Если вы чувствуете, что запутались, вы не одиноки. Вспомните, что в мозге существует несколько типов серотониновых рецепторов и все они обладают различными свойствами. Также вспомните о том, что между различными нейронными связями в мозге происходит множество быстрых и сложных реакций. Когда мы оказываем воздействие на одну нейронную систему в конкретной зоне мозга, то вызываем практически мгновенные изменения в тысячах или даже миллионах других нейронов в других зонах мозга. Согласно результатам последних исследований, даже сильнейшие специалисты из области нейронауки не имеют отчетливого понимания того, почему или как эти препараты приносят облегчение при депрессии.

Итак, подводя итоги, можно сказать, что большинство прописываемых сегодня антидепрессантов воздействуют на серотониновую, норэпинефриновую или дофаминовую системы. Некоторые из них высокоселективны и ориентированы на конкретную систему трансмисмиттеров,

³⁰ На российском рынке – «Триттико», «Азона». – *Прим. пер.*

³¹ На российском рынке – «Каликста», «Ремерон», «Миртанозал», «Миртазалин Канон» и др. – *Прим. пер.*

а другие оказывают влияние сразу на несколько систем. Однако воздействие антидепрессантов, прописываемых в настоящее время, на эти три системы не объясняет их благоприятный эффект достаточно последовательно или убедительно. Например, вы узнали, что одни антидепрессанты стимулируют повышение уровня серотонина, другие блокируют серотониновые рецепторы, а третьи, кажется, не оказывают на серотонин вообще никакого воздействия. И тем не менее все они обладают примерно одинаковой эффективностью. Очевидно, модели, которые я изобразил на рисунках 17.4–17.6, слишком упрощенные, а современные теории о том, как работают антидепрессанты, в лучшем случае неполны.

Я не хочу показаться пессимистом. Я вовсе не пытаюсь посеять сомнения в эффективности прописываемых антидепрессантов. Я просто хочу сказать, что теории о действии этих препаратов не принимают во внимание всех фактов.

К счастью, большинство исследователей в области нейронауки это признают, а фокус исследований значительно расширился. Вместо того, чтобы исследовать уровень того или иного биогенного амина, исследователи обращаются к более широкому набору стратегий, которые подразумевают изучение регуляционных механизмов всего мозга и разработку новых теорий. Современные исследования изучают другие трансмисмиттеры мозга, свойства различных пре- и постсинаптических рецепторов, системы внутренней вторичной передачи, механизмы прохождения ионного тока через нервные мембраны, а также особенности нейроэндокринной и иммунной систем и нарушение биологических ритмов. Полагаю, что более всеобъемлющий подход, которого стараются придерживаться сегодня, со временем приведет к улучшению понимания регуляции настроения внутри мозга.

Развитие исследований мозга значительно ускорилось и в ближайшее десятилетие будет ускоряться еще больше. Следует надеяться, что новые исследования приведут к ряду улучшений, например:

- появлению клинических анализов для определения химического дисбаланса, который вызывает депрессию (если этот дисбаланс действительно присутствует);
- появлению анализов для определения генетических нарушений, которые повышают возникновения у некоторых людей депрессии, так же как для маниакально-депрессивного расстройства;
- разработке более безопасных препаратов с меньшим количеством побочных эффектов, хотя в данной области уже наблюдаются значительные улучшения;
- более эффективным и быстродействующим препаратам и способам психотерапевтического лечения;
- препаратам и способам психотерапевтического лечения, снижающим или полностью предотвращающим возвращение симптомов депрессии после выздоровления.

Хотя современный уровень понимания все еще весьма примитивен, в этом направлении предпринимаются серьезные шаги. Однажды они могут привести нас к обнаружению таинственной «черной желчи».

Глава 18

Проблема ума и тела

Со времен французского философа Рене Декарта ученых озадачивала «проблема ума и тела». Это идея о том, что человек существует на двух различных уровнях: на уровне ума и на уровне тела. Наш ум состоит из мыслей и чувств, невидимых и эфемерных. Мы знаем, что они существуют, потому что испытываем их, но не знаем, почему или как они существуют.

Наше тело, напротив, вещественно: оно состоит из крови, костей, мышц, жира и т. д. Вещество состоит из молекул, молекулы состоят из атомов. Этот строительный материал инертен. Предположительно, атомы не обладают сознанием. Так каким образом инертное вещество в нашем мозге может порождать сознательный ум, который способен видеть, чувствовать, слышать, любить и ненавидеть?

Согласно Декарту, наш ум и тело каким-то образом связаны. Декарт назвал участок мозга, соединяющий эти две наши сущности, «вместилище души». Несколько веков философы пытались определить, где же находится это «вместилище души». Сейчас эти поиски продолжают нейрочеловеки, пытаясь выяснить, как мозг создает эмоции и осознанные мысли.

Убеждение, что наш ум отделен от тела, отражается и в том, как мы подходим к лечению депрессии. Существуют биологические способы лечения, затрагивающие исключительно «тело», и психологические, которые работают с «умом». Биологические виды лечения обычно подразумевают прием медикаментов, а психологическое лечение, как правило, это применение разговорной терапии.

Между лагерями «лекарственной терапии» и «разговорной терапии» существует сильная конкуренция. В среднем психиатры более склонны придерживаться лекарственного лагеря. Это связано с тем, что их обучают в первую очередь медицине (они должны получить степень доктора медицины). Они могут выписывать лекарства и скорее придерживаются медицинской модели диагноза и лечения. Если вы, будучи в депрессии, пошли на прием к психиатру, скорее всего, вам расскажут, что депрессия вызвана нарушением химического баланса в вашем мозге, и порекомендуют антидепрессанты. Если вас лечит от депрессии семейный врач, медикаментозное лечение будет также наиболее вероятно. Это вызвано тем, что многим семейным врачам не хватает знаний в области психотерапии, а также времени на то, чтобы обсудить с пациентами жизненные проблемы.

И напротив, психологи, клинические социальные работники и иные консультанты различных направлений скорее принадлежат к лагерю разговорной терапии. Они не имеют медицинской подготовки и не могут выписывать лекарств³². Их подготовка обычно в первую очередь сосредоточена на психологических и социальных факторах, которые могут вызвать депрессию. Если вы страдаете от депрессии и обращаетесь к терапевту из лагеря разговорной терапии, вас, скорее всего, будут спрашивать о процессе взросления и мировоззрении или о пережитом стрессе, например о потере любимого человека или увольнении. Возможно, вам также порекомендуют психотерапевтическое лечение, например когнитивно-поведенческую терапию. Как

³² Некоторые психологи пытаются добиться права прописывать лекарства, а те из них, кто работает в вооруженных силах США, уже получили лицензию на назначение лекарственных средств. Ведется серьезная дискуссия о достоинствах введения такого права. Некоторые психологи утверждают, что право назначать лекарства желательно, потому что позволит им на равных правах конкурировать с психиатрами за пациентов. Другие утверждают, что назначение лекарств требует более серьезной медицинской подготовки и что профессия потеряет важную часть своей идентичности, если психологи получат право назначать лекарства. Они также указывают на то, что роль психиатра, особенно в системе управляемой медицинской помощи (Managed Care – система здравоохранения, при которой медицинское обслуживание оплачивается третьей стороной, например страховой компанией. – *Прим. пер.*), стала совершенно непривлекательной. Многие психиатры, которые работают на организации здравоохранения, вынуждены принимать огромное количество пациентов за крайне короткое время, успевая только обсудить прием лекарств и не имея возможности для психотерапии или изучения жизненных проблем пациентов. – *Прим. авт.*

бы то ни было, из этого правила существует множество исключений. Многие терапевты медицинского профиля соглашаются, что биологические факторы действительно играют определенную роль при депрессии, а многие психиатры являются одаренными психотерапевтами. Психиатры и немедицинские терапевты иногда работают сообща, чтобы пациент получил наибольшую пользу от обоих способов лечения.

Тем не менее разделение между школами ума (психологической) и тела (биологической) довольно явное, и диалог между ними часто бывает напряженным, воинственным и ожесточенным. Политические и финансовые соображения влияют на тон этих обсуждений иногда даже больше, чем научные открытия. Ряд недавних исследований предполагает, что в этих спорах слишком много шума из ничего, а столь категоричное разграничение ума и мозга может быть иллюзорным. Эти исследования указывают на то, что антидепрессанты и психотерапия могут оказывать равнозначный эффект на ум и на мозг. Иными словами, они могут оказывать схожее действие.

Например, в классическом исследовании, опубликованном в журнале *Archives of General Psychiatry* в 1992 г. докторами Льюисом Бакстером, Джеффри Шварцом, Кеннетом Бергманом и их коллегами из Школы медицины Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, описано изучение изменений в химическом состоянии мозга у 18 пациентов, страдающих обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР). Половина этих пациентов проходила когнитивно-поведенческую терапию и не принимала лекарств. А другая половина принимала антидепрессанты и не проходила психотерапию³³. Пациенты из группы, не принимавшей лекарств, проходили двухкомпонентную индивидуальную и групповую психотерапию. Первым ее компонентом была экспозиция и предотвращение реакции. Это техника поведенческой терапии, которая помогает пациентам не поддаваться компульсивному желанию проверять замки, постоянно мыть руки и т. д. А вторым компонентом была когнитивная терапия с использованием техник, описанных в этой книге. Помните, что пациенты в этой группе не получали никаких лекарств.

Для измерения метаболического уровня сахара (глюкозы) в различных зонах мозга перед лечением и спустя десять недель в данном исследовании использовалась позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ-сканирование). Этот метод позволяет оценить активность нервных окончаний в различных зонах мозга. Одна из зон мозга, представлявших особый интерес, — это так называемое хвостатое ядро в правом полушарии.

Оба вида лечения оказались эффективными: у большинства пациентов в обеих группах наступило улучшение, и значительных различий в результатах не отмечалось. Это не вызвало большого удивления: ранее исследования также показывали, что лекарства и когнитивно-поведенческая психотерапия оказывают схожий эффект в лечении ОКР. Однако результаты ПЭТ-исследования оказались неожиданными. Ученые сообщили о сравнимых уровнях снижения активности в правом хвостатом ядре у пациентов, успешно прошедших лечение, независимо от того, лечились они препаратами в отсутствие психотерапии или проходили психотерапию и не получали препаратов. К тому же симптомы и модели мышления обеих групп улучшились примерно одинаково, то есть оба вида лечения оказались одинаково действенными. И наконец, степень улучшения симптомов в значительной степени коррелировала с уровнем изменений в правом хвостатом ядре. Иными словами, у пациентов с наиболее заметным улучшением в среднем сильнее всего снизилась нервная активность в правом хвостатом ядре. Сниженный уровень активности означал, что нейронная деятельность в этой области мозга успокаивалась, независимо от того, получал пациент лечение препаратами или проходил психотерапию.

³³ Baxter, L. R., Schwartz, J. M., & Bergman, K. S., et al. (1992). Caudate glucose metabolic rate changes with both drug and behavioral therapy for obsessive-compulsive disorders. *Archives of General Psychiatry* 49, 681–689.

Одним из следствий этого исследования является то, что избыточная активность в правом хвостатом ядре может влиять на развитие или сохранение симптомов обсессивно-компульсивного расстройства. Другое важное следствие состоит в том, что антидепрессанты и когнитивно-поведенческая терапия могут оказываться одинаково эффективными в восстановлении структуры и функций мозга.

Как и большинству публикуемых исследований, вышеописанному свойственны несколько достаточно значимых недостатков. Одна из проблем заключается в том, что любые наблюдаемые изменения в мозге, которые проявляются при определенном психиатрическом расстройстве, могут быть скорее его следствием, чем причиной. Иными словами, увеличение нервной активности в правом хвостатом ядре у пациентов с обсессивно-компульсивным расстройством может просто отражать более общую картину нарушений в мозге и не являться причиной возникновения его симптомов.

Еще одна проблема состоит в том, что количество пациентов, принимавших участие в исследовании, было чрезвычайно мало, а количество зон мозга, которые исследовали ученые, — довольно велико. Так что, возможно (и даже весьма вероятно), эти открытия были результатом удачного стечения обстоятельств. Вероятность этого подкрепляется и тем фактом, что другие исследователи сообщали о различных моделях мозговой активности у пациентов, проходивших лечение антидепрессантами. Вот почему необходимы повторные эксперименты с большим количеством пациентов, организованные независимыми исследователями, прежде чем можно будет принять результаты любого такого исследования. Несмотря на все это, отчет, представленный доктором Бакстером и его коллегами, был первым в своем роде, и этот эксперимент может открыть путь к новому важному виду интегрированных исследований того, как медикаменты и психотерапия могут воздействовать на функции мозга и эмоции.

Другие исследования показали, что антидепрессанты способны помогать пациентам в депрессии изменять негативные модели мышления. Действительно, в ходе исследования, проведенного в Школе медицины Вашингтонского университета в Сент-Луисе докторами Энн Симонс, Солом Гарфилдом и Джорджем Мерфи, пациентам в депрессии в случайном порядке назначали либо только лечение антидепрессантами, либо только прохождение когнитивной терапии. В ходе эксперимента изучались изменения в негативных моделях мышления у обеих групп пациентов. Ученые обнаружили, что негативное мышление у пациентов, положительно реагировавших на терапию антидепрессантами, претерпело такие же улучшения, как и у пациентов в депрессии, которые положительно отреагировали на когнитивную терапию³⁴. Помните, что пациенты, которых лечили препаратами, не проходили психотерапию, а пациенты когнитивной терапии не получали препараты. Таким образом, это исследование показало, что лечение препаратами изменяет негативное мышление так же, как и когнитивная терапия. Воздействие антидепрессантов на убеждения и мысли может объяснять благоприятный эффект от препаратов в той же мере или даже лучше, чем биологические трактовки их воздействия на различные системы транзиттеров в мозге.

Эти знаковые исследования предполагают, что, возможно, будет лучше отказаться от столь резкого разделения ума и тела и задуматься, как различные способы лечения могут оказать наиболее благоприятный эффект как на ум, так и на системы мозга. Такой комбинированный подход может привести к более тесному сотрудничеству терапевтов и исследователей, рассматривающих проблему с разных углов, и к более быстрому прогрессу в изучении эмоциональных расстройств. Даже если в некоторых случаях депрессии присутствует определенное генетическое или биологическое нарушение, при коррекции этих проблем может помочь психотерапия даже без использования лекарств. Многие исследования, так же как и мой собствен-

³⁴ Simons, A. D., Garfield, S. L., & Murphy, G. E. (1984). The process of change in cognitive therapy and pharmacotherapy for depression. *Archives of General Psychiatry* 41, 45–51.

ный клинический опыт, подтвердили, что пациенты, пребывающие в тяжелой депрессии, чье состояние кажется очень биологически обоснованным и сопровождается множеством физических симптомов, часто демонстрируют быстрое улучшение в ответ на когнитивную терапию без использования препаратов.

Может быть верным и обратное. Я много раз работал с пациентами в депрессии, которые не чувствовали никакого прогресса после моих многочисленных психотерапевтических вмешательств. Когда я прописал им антидепрессанты, для многих это оказалось поворотным моментом, и психотерапия также стала приносить больший результат. Казалось, что лекарство действительно помогало им изменять негативные модели мышления, по мере того как они оправлялись от депрессии.

Если депрессия – это наследственное заболевание, не означает ли это, что следует лечить ее лекарствами?

В главе 17 мы говорили, что пока неизвестно, насколько сильно генетика влияет на наиболее распространенные формы депрессии, которые не включают манию. Предположим, ученые выяснят, что почти все формы депрессии обусловлены, хотя бы отчасти, генетическими факторами. Будет ли это означать, что следует лечить депрессию исключительно лекарствами?

Ответ таков: не обязательно. Например, боязнь крови считается как минимум частично наследственной, но практически всегда ее можно быстро вылечить при помощи поведенческой терапии. Наиболее эффективное лечение от большинства фобий – это поместить человека в пугающую ситуацию и вынудить его встретиться с ней лицом к лицу и контролируемо переживать тревогу до тех пор, пока страх не ослабнет и полностью не исчезнет. Большинство пациентов настолько пугает этот метод, что вначале они сопротивляются лечению. Но, если удастся их убедить задержаться чуть подольше, процент успешно излечившихся оказывается чрезвычайно высок.

Я пережил это на собственном опыте. В детстве я приходил в ужас от вида крови. Когда во время учебы на медицинском факультете нам надо было взять друг у друга анализ крови из вены, я настолько не хотел этого делать, что бросил учебу. На следующий год я решил устроиться работать в клиническую лабораторию больницы при Стэнфордском университете, специально чтобы попытаться преодолеть свой страх. Моя работа заключалась только в том, чтобы целый день напролет брать анализы крови из вены. Первые несколько раз я испытывал сильную тревогу, но потом постепенно привык. Вскоре я начал *обождать* свою новую работу. Это показывает, что поведенческую терапию без применения лекарств может по крайней мере ослабить некоторые генетические тенденции.

Вот еще более банальный пример: мы все генетически предрасположены к определенному типу телосложения. Кто-то из нас от природы выше, а кто-то ниже. Одни крупнее, а другие – более щуплые. Но когда мы становимся взрослыми, на размеры и формы нашего тела огромное влияние оказывают режим питания и пищевые привычки. Многие профессиональные бодибилдеры были тощими и в детстве очень стеснялись своей внешности. Так у них появилась мотивация посещать тренажерный зал и накачивать мышцы. Эти недюжинные усилия сделали многих из них чемпионами. Их гены, возможно, оказали огромное влияние на то тело, с которым они родились, но в период окончательного формирования решающую роль сыграли их образ действий и решимость.

Верно и обратное. Если бы выяснилось, что депрессия возникает исключительно из-за средовых факторов, а генетика не оказывает на нее никакого влияния, это не снизило бы потенциальной ценности антидепрессантов. Например, если вы окажетесь рядом с человеком, больным ангиной, то также запросто можете подхватить ангину, потому что бактерии стрептококков, которые вызывают ее, чрезвычайно заразны. Можно сказать, что ваша ангина полностью

вызвана средой, а не генетикой. Тем не менее вы будете лечить ее антибиотиком, а не поведенческой терапией.

Что касается биполярного (маниакально-депрессивного) расстройства, ответ очевиден. У этого заболевания чрезвычайно сильные биологические предпосылки, и хотя мы пока не знаем в точности, в чем они заключаются, как правило, необходимо лечение такими стабилизаторами настроения, как литий или вальпроевая кислота («Депакин»³⁵). Во время эпизодов депрессии или тяжелой мании будут использоваться и другие лекарства. Однако в лечении биполярного расстройства также может принести большую пользу хорошая психотерапия. По моему опыту, сочетание таких лекарств, как литий или вальпроевая кислота, с когнитивной терапией оказывалось гораздо эффективнее, чем только прием медикаментов.

С практической точки зрения вопрос, с которым я сталкиваюсь как клинический психолог, звучит так: каким будет наилучшее лечение для каждого конкретного пациента, который страдает от депрессии, независимо от причины заболевания? Играть ли гены решающую роль или нет, препараты иногда могут оказать нужную помощь, а иногда лучше помогает психотерапия. Порой наилучшим лечением будет как раз сочетание психотерапии и антидепрессантов.

Какое лечение лучше: психотерапия или прием лекарств?

Существует несколько исследований, в которых сравнивалась эффективность лечения антидепрессантами и когнитивной терапии. В целом их результаты показали, что в активной фазе лечения, когда пациент в депрессии впервые обратился за помощью, оба вида оказались в достаточной степени эффективными. После выздоровления картина слегка изменялась. Несколько долгосрочных исследований показали, что пациенты, которые проходили когнитивную терапию, не употребляя антидепрессанты или в сочетании с ними, дольше не подвергались повторным приступам депрессии, чем пациенты, которые только принимали антидепрессанты и не проходили психотерапию. Возможно, это связано с тем, что пациенты, проходившие когнитивную терапию, овладели множеством инструментов, которые могли им помочь самостоятельно справляться с любыми нежелательными изменениями настроения в будущем.

Если вы хотите узнать больше о современных исследованиях эффективности лечения препаратами и психотерапией, можно прочесть превосходную статью на эту тему, написанную докторами Дэвисом Антонуччио и Уильямом Дантоном из Университета Невады и доктором Гарландом Денельски из Кливлендской клиники³⁶. Эти авторы сделали обзор литературы, описывающей исследования эффективности психотерапии и медикаментозного лечения депрессии по всему миру, и пришли к довольно неожиданным выводам, отличным от распространенного мнения об этих двух видах лечения. Они утверждают, что когнитивная терапия по меньшей мере настолько же, если не более, эффективна, чем медикаментозное лечение депрессии. Они заключили, что это также верно для тяжелых случаев депрессии, которые, скорее всего, вызваны биологическими причинами, поскольку сопровождаются многочисленными физическими симптомами, такими как повышенная усталость или потеря интереса к сексу. Авторы также подвергают сомнению методы, которые фармацевтические компании используют в тестировании новых типов антидепрессантов. Эта высоконаучная и провокационная статья написана очень понятным языком, так что, если вас интересует эта тема, советую найти ее и прочесть.

Собственный клинический опыт убедил меня, что «пробирочное» лечение исключительно препаратами у большинства пациентов не дает нужного результата. По всей видимости,

³⁵ На российском рынке – «Конвулекс», «Депакин» и др. – *Прим. пер.*

³⁶ Antonuccio, D. O., Danton, W. G., & DeNelsky, G. Y. (1995). Psychotherapy versus medication for depression: Challenging the conventional wisdom with data. *Professional Psychology: Research and Practice* 26 (6), 574–585.

эффективное психологическое вмешательство все-таки играет определенную роль, даже если вам повезло и вы положительно отреагировали на прием антидепрессантов. Если вы обучитесь техникам самопомощи, которые предлагает когнитивная терапия, подобным тем, что описаны в этой книге, я верю, что вы будете лучше подготовлены к любым проблемам с настроением в будущем.

Моя клиническая практика всегда основывалась на интегрированном подходе. В моей клинике в Филадельфии примерно 60 % пациентов проходили когнитивную терапию без приема препаратов, а приблизительно 40 % пациентов получали комбинированное лечение когнитивной терапией и антидепрессантами. У пациентов из обеих групп наступало улучшение, и мы обнаружили, что оба инструмента лечения имеют ценность. Мы не лечили пациентов исключительно препаратами, без применения психотерапии, потому что, по моему опыту, этот подход не приносил удовлетворительных результатов.

Также возможно, что при определенных разновидностях депрессии прием подходящего антидепрессанта повысит эффективность вашей программы самопомощи и ускорит выздоровление. Как я упоминал ранее, я помню многих пациентов в депрессии, которые «увидели свет» в тоннеле своего искаженного, нелогичного и негативного мышления именно тогда, когда начали принимать антидепрессанты. Моя собственная позиция состоит в том, что я полностью поддерживаю любой относительно безопасный инструмент, который сможет вам помочь!

Я считаю, что на результат также может влиять ваше отношение к тому или иному виду лечения. Если вы скорее придерживаетесь биологической точки зрения, вам, возможно, лучше подойдет медикаментозное лечение. И наоборот, если вы настроены «психологически», возможно, психотерапия подействует лучше. Если вы и ваш терапевт расходитесь во взглядах, вы можете потерять уверенность в себе и начать сопротивляться лечению, а это снизит шансы на выздоровление. И наоборот, эффективность лечения подпитывать надежду и усиливать доверие и уверенность в вашем докторе. Соответственно, ваши шансы на положительный результат увеличатся.

Также я сталкивался с тем, что эффективному медикаментозному лечению или прохождению психотерапии могут мешать определенные негативные убеждения и иррациональные мысли. Далее я хотел бы развенчать 12 вредных мифов. Первые восемь относятся к медикаментозному лечению, а последние четыре касаются психотерапии. Что касается препаратов, я считаю, что крайне желательно соблюдать осторожность в приеме любого лекарства, но излишне консервативный подход, основанный на сомнительных полуправдах, может также оказаться разрушительным. Я также полагаю, что следует придерживаться умеренно скептического и осторожного взгляда и в отношении психотерапии, но излишний пессимизм также может помешать эффективному лечению.

Миф № 1. «Принимая это лекарство, я перестану быть собой. Я буду странно вести и чувствовать себя». Вряд ли можно заблуждаться сильнее. Хотя такие препараты иногда помогают справиться с депрессией, обычно они не вызывают приподнятого настроения, а также (за исключением редких случаев) необычных, странных состояний или эффекта «под кайфом». На самом деле многие пациенты сообщают о том, что чувствуют себя *в большей степени* собой после начала приема антидепрессантов.

Миф № 2. «Эти препараты чрезвычайно опасны». Неверно. Если вы находитесь под медицинским наблюдением и сотрудничаете со своим доктором, при приеме большинства антидепрессантов у вас не будет причин для опасений. Побочные реакции возникают редко, и обычно с ними можно безопасно и эффективно справиться, если вы и ваш доктор работаете сообща. Антидепрессанты гораздо более безопасны, чем сама депрессия. В конце концов, депрессия, если ее не лечить, может привести к летальному исходу – суициду!

Это не означает, что надо слепо доверять любому антидепрессанту, а также всякому другому препарату, который вы принимаете, включая аспирин. В следующей главе вы узнаете кое-

что о побочных и токсических эффектах различных антидепрессантов и препаратов, стабилизирующих настроение. Если вы принимаете один или больше из этих препаратов, подробно ознакомьтесь с информацией о них. Это не так уж трудно, но повысит вероятность безопасного и эффективного приема антидепрессантов, прописанных доктором.

Миф № 3. «Но побочные эффекты будут невыносимы». Нет, если правильно подобрать дозировку, побочные эффекты обычно слабы и едва заметны. А если, несмотря на это, медикамент приносит вам дискомфорт, вы, как правило, можете сменить препарат на столь же эффективный, но при этом с меньшим числом побочных эффектов.

Также помните, что, если вы не будете лечить депрессию, она также принесет вам множество «побочных эффектов». Это чувство усталости, увеличение или снижение аппетита, трудности со сном, потеря мотивации и сил, снижение интереса к сексу и т. д. Если вы благоприятно реагируете на лечение антидепрессантами, эти «побочные эффекты» обычно исчезают.

Миф № 4. «Но, принимая эти препараты, я потеряю контроль и совершу самоубийство». Некоторые антидепрессанты действительно обладают летальным потенциалом, если принимать их в увеличенной дозировке или комбинировать с некоторыми другими лекарствами, но это необязательно станет проблемой для вас, если обсудить эти тревоги с врачом. Если вы осознаете, что активно планируете самоубийство, возможно, лучше зараз приобретать лекарство только на несколько дней или на неделю. Тогда у вас не будет на руках летальной дозы. Доктор может также принять решение лечить вас одним из антидепрессантов нового поколения. Они безопаснее, чем более старые, даже если по ошибке или намеренно принять избыточное их количество. Помните, что, когда препарат начнет действовать, ваша тяга к самоубийству станет ослабевать. Также вам следует чаще посещать психотерапевта и получать интенсивное лечение, амбулаторно или стационарно, пока суицидальные импульсы не утихнут.

Миф № 5. «Я стану зависимым, как наркоманы. Если я когда-нибудь попытаюсь слезть с препаратов, то снова начну разваливаться на части. С этой дрянью я застряну в таком состоянии навсегда». И снова неверно. В отличие от таблеток, помогающих от бессонницы, опиатов, барбитуратов и мягких транквилизаторов (бензодиазепинов), потенциал формирования зависимости от антидепрессантов крайне низок. Когда препарат начнет работать, для поддержания эффекта не потребуется увеличивать дозировку. Если вы освоите техники когнитивной терапии и будете сосредотачиваться на профилактике рецидивов, в большинстве случаев ваша депрессия не вернется после окончания приема лекарства.

Когда придет время перестать принимать препарат, рекомендуется делать это постепенно, снижая дозировку в течение одной-двух недель. Это сводит к минимуму дискомфорт, который может возникнуть из-за резкого прекращения приема лекарства, и поможет вам в зародыше пресечь любой рецидив, прежде чем он обретет силу.

Сейчас многие доктора являются сторонниками долгосрочной поддерживающей терапии для пациентов в тяжелой депрессии, которая по ряду причин может возвращаться. Профилактический эффект иногда достигается продолжением приема антидепрессантов в течение года или двух после выздоровления. Это может свести к минимуму вероятность возвращения симптомов депрессии. Если у вас ощутимые проблемы с повторным обострением депрессии в течение нескольких лет, в вашем случае подобный шаг может быть оправдан. Но будьте уверены, антидепрессанты не вызывают привыкания. За много лет практики я видел крайне мало пациентов, которым пришлось принимать антидепрессант более года, и практически никто из них не принимал антидепрессанты постоянно.

Миф № 6. «Я не буду принимать препарат, прописанный психиатром, потому что это будет означать, что я сумасшедший». Здесь нужно внести ясность. Антидепрессанты прописывают от депрессии, а не от сумасшествия. Если доктор порекомендует вам принимать антидепрессант, это будет указывать на то, что у вас проблема с настроением. Это не означает, что доктор считает вас сумасшедшим. Однако истинное сумасшествие – это отказываться от при-

ема антидепрессантов из-за подобного страха, ведь это может принести вам только страдания и несчастья. Парадоксально, но с помощью лекарств вы можете почувствовать себя более нормальным гораздо быстрее.

Миф № 7. «Но другие люди обязательно станут смотреть на меня с презрением, если я начну принимать антидепрессанты. Они будут считать меня неполноценным». Этот страх нереалистичен. Другие люди никогда не узнают, принимаете вы антидепрессант или нет, если вы сами им не скажете. Иных вариантов нет. Если вы все-таки расскажете кому-нибудь, он скорее испытает облегчение. Если человеку не безразлично ваше состояние, возможно, он, наоборот, начнет *больше* уважать вас, ведь вы прикладываете усилия, чтобы справиться с болезненным расстройством настроения.

Конечно, всегда есть вероятность того, что кто-то подвергнет сомнению необходимость приема препарата или начнет критиковать ваше решение. Это даст вам превосходную возможность узнать, как справиться с неодобрением или критикой теми способами, о которых написано в главе 6. Рано или поздно придется решиться поверить в себя и не поддаваться парализующему страху, что кто-то может согласиться или не согласиться с тем, что вы делаете.

Миф № 8. «Принимать таблетки стыдно. Я должен справиться с депрессией сам». Исследования, посвященные расстройствам настроения, проводимые в разных странах, отчетливо показали: многие люди *могут* выздороветь и без приема лекарств, если активно следуют структурированной программе самопомощи, подобной той, что описана в этой книге³⁷.

Однако также справедливо, что психотерапия работает не со всеми и что некоторые пациенты в депрессии быстрее выздоравливают при помощи антидепрессантов. К тому же во многих случаях антидепрессант, как упомянуто выше, может облегчить вашу задачу.

Имеет ли смысл поддаваться унынию и бесконечным страданиям, упрямо настаивая на том, чтобы справиться со всем самостоятельно без применения препарата? Очевидно, что вам и так придется справляться со всем самому, прибегаете вы к фармакологической помощи или нет. Антидепрессант может стать соломинкой, за которую вы сможете уцепиться и начать справляться с проблемой более эффективно. Он может ускорить естественный процесс выздоровления.

Миф № 9. «Я пребываю в такой тяжелой депрессии и настолько увяз в ней, что мне могут помочь только лекарства». При лечении тяжелой депрессии могут быть очень полезны как лекарства, так и психотерапия. Я верю, что и пассивное отношение, и чрезмерная надежда на то, что лекарство сделает всю работу за вас, неразумны. Мое собственное исследование показало, что желание сделать хоть что-нибудь, чтобы помочь себе, уже оказывает сильное влияние на лечение депрессии, вне зависимости от того, принимаете вы лекарство или нет. Пациенты, которые выполняют задания по самопомощи между сессиями, похоже, также выздоравливают быстрее³⁸. Так что, если вы сочетаете прием препарата с подходящей формой психотерапии, у вас в арсенале будет больше рабочих инструментов.

Как я уже говорил, многие пациенты, которых я лечил только препаратами, не выздоравливали полностью. А когда я добавлял когнитивную терапию, многие испытывали улучшение. Я считаю, что сочетание препаратов и психотерапии может работать лучше и быстрее, чем исключительно лечение препаратами, и часто приводит к более долгосрочным результатам. По всей видимости, это в одинаковой степени относится и к пациентам, страдающим от умеренной депрессии, и к пациентам в тяжелой депрессии. Например, в больнице Стэнфордского университета мы лечим много пациентов в тяжелой депрессии, в том числе с применением методов когнитивной терапии. Эти техники подобны тем, что вы узнали в этой книге. Мы обнаружили,

³⁷ 1. Scogin, F., Jamison, C., & Gochneaut, K. (1989). The comparative efficacy of cognitive and behavioral bibliotherapy for mildly and moderately depressed older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57, 403–407.

³⁸ 1. Burns, D. D., and Nolen-Hoeksema, S. (1991). Coping styles, homework compliance and the effectiveness of cognitive-behavioral therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 59 (2), 305–311.

что особенно полезен может быть групповой формат. По моим наблюдениям, после посещения терапевтических групп многие из пациентов испытали значительное улучшение. Оно часто наступает уже во время сеанса групповой терапии. В тот момент, когда пациент понимает, как отвечать на свои негативные мысли достаточно убедительным образом, он испытывает моментальное улучшение настроения и изменяет отношение к ситуации. Имейте в виду, что эти стационарные пациенты также принимают антидепрессанты, которые прописывает их психиатр. Так что почти все из них получают комбинированное лечение препаратами и психотерапией. Мы не пуристы, приверженные только одному подходу.

Я помню одну женщину, которая была в такой тяжелой депрессии, что начинала рыдать практически каждый раз, когда пыталась что-либо сказать. Даже если вы просто смотрели на нее, казалось, этого было достаточно, чтобы запустить взрыв неконтролируемого плача. Я спросил ее, о чем она думала, когда начинала рыдать. Она ответила: о словах своего психиатра. Он сказал, что ее депрессия была «биологической», а причины – генетическими. Из этого она сделала вывод, что, если депрессия имела генетические причины, это означало, что она передаст заболевание своим детям и внукам. Одному из ее сыновей действительно в тот момент приходилось непросто. Она списывала это на «ген депрессии» и обвиняла себя в том, что разрушила его жизнь. Она безжалостно ругала себя за то, что вообще вышла замуж и родила детей, и была уверена, что они обречены на ужасные страдания. Когда она рассказывала об этом, то снова начинала плакать.

С вашей точки зрения, ее самообвинения могут казаться крайне ошибочными. Настолько же ошибочной кажется ее непреклонная уверенность, что все дети и внуки проведут жизнь в бесконечных и необратимых страданиях. Но с точки зрения этой женщины ее самокритика была полностью оправданна и негативные прогнозы казались весьма вероятными. Ее ненависть к себе и страдания были невероятно сильны.

Когда она перестала плакать, я спросил, что бы она сказала другой женщине, имеющей детей. Отнеслась бы она к ней так же жестоко? Это вмешательство не сработало. Она, казалось, даже не понимала, о чем я говорю. Вместо того, чтобы ответить, она так сильно разрыдалась, что все ее тело содрогалось, а слезы текли по щекам ручьями.

Спустя какое-то время она снова перестала плакать. Я попросил двух других пациентов побыть добровольцами в ролевой игре, чтобы помочь ей. Я называю это упражнение «озвучивание внутренних голосов», потому что, выполняя его, вы формулируете свои негативные мысли и учитесь давать им ответ. Я хотел, чтобы другие пациенты проиллюстрировали, как она также может давать ответ собственным негативным мыслям, а она просто смотрела, как это происходит. Я попросил ее представить, что эти другие женщины были очень похожи на нее: они также пребывали в депрессии и у них были дети и внуки.

Первая женщина-доброволец играла роль негативной части сознания и высказывала вслух мысли, которые приходили в голову женщине в депрессии: «Если моя депрессия частично имеет генетические причины, это означает, что я виновата в депрессии моего сына». Вторая играла роль более положительной, реалистичной, любящей себя части сознания. Эта женщина отвечала негативным мыслям следующим образом: «Конечно, я не буду винить другую женщину в депрессии за то, что ее сын также страдает от депрессии, так что нет смысла обвинять и саму себя. А если у моего сына возникнет конфликт или проблемы, я постараюсь помочь ему, как могу. Именно так поступит всякая любящая мать». Затем они продолжили диалог и смоделировали то, как пациентка может давать ответ собственным самокритичным мыслям. Две женщины-добровольца играли роль негативных и позитивных моделей мышления по очереди.

А после окончания этой игры я спросил слезливую пациентку, какой голос она бы назначила победителем, а какой – проигравшим – положительный или отрицательный. Какой из них был более реалистичным и правдоподобным? Она сказала, что негативный голос был нереа-

листочным, а положительный выиграл. Я указал ей на то, что добровольцы только озвучивали ее собственную самокритику.

Хотя ее состояние не улучшилось кардинальным образом к концу этой групповой встречи, мне показалось, что тучи немного разошлись. В следующий раз, когда я увидел ее в группе, ее настроение было значительно лучше. С ней было вполне возможно разговаривать, она общалась, не срываясь на плач, впервые с тех пор, как поступила к нам в клинику. Она сказала, что хочет потренироваться в подобных ролевых играх в группе, чтобы научиться. Также она сказала, что после выписки хочет получить направление к когнитивному терапевту вблизи от дома, чтобы продолжить работу, которая оказалась для нее столь полезной.

Технику, которая помогла этой пациентке, также называют «техника двойных стандартов». Она основана на идее, что многие из нас оперируют двойными стандартами: судят самих себя жестко, критично и требовательно и при этом смотрят на окружающих гораздо более сострадательно и разумно. Идея в том, чтобы отбросить двойные стандарты и начать судить всех людей, включая самого себя, согласно одному набору стандартов, который основан на правде и сострадании, вместо того, чтобы использовать разные стандарты, которые оказываются искаженными и жестокими, когда мы судим самих себя.

Миф № 10. «Обращаться за психотерапевтической помощью стыдно, потому что это будет означать, что я слабак и невротик. Более приемлемо лечиться лекарствами, потому что это означает, что моя болезнь имеет медицинскую природу, как диабет». На самом деле чувство стыда испытывают многие пациенты в депрессии, которые лечатся как препаратами, так и психотерапией. В данном случае также часто может оказаться полезной техника двойных стандартов, описанная выше. Представьте, например, что вы только что обнаружили, что близкий друг лечился от депрессии психотерапией и это лечение принесло ему пользу. Спросите себя, чтобы вы сказали этому другу. Неужели «О, психотерапия просто показывает, какой ты слабак и неудавшийся невротик. Тебе следовало принимать препараты. То, что ты сделал, – это просто позор»? А если бы вы не сказали этого другу, зачем говорить подобное самому себе? В этом и суть техники двойных стандартов.

Миф № 11. «Мои проблемы реальны, так что психотерапия, скорее всего, тут не поможет». На самом деле когнитивная терапия лучше всего помогает как раз людям, страдающим от депрессии, вызванной реальными проблемами в жизни, включая катастрофические медицинские проблемы, например рак в терминальной стадии или ампутацию конечностей, банкротство или тяжелые проблемы в личных отношениях. Я много раз видел, как люди, сталкивающиеся с подобными проблемами, испытывали огромное улучшение всего через несколько сессий когнитивной терапии. И наоборот, людей, страдающих от хронической депрессии и не имеющих очевидных проблем, которые вызвали первоначальное ухудшение, часто гораздо труднее лечить. Хотя их прогноз на выздоровление превосходен, может понадобиться более интенсивное и продолжительное лечение.

Миф № 12. «Мои проблемы безнадежны, поэтому ни психотерапия, ни препараты не помогут». Так говорит ваша депрессия, а реальность – совсем иная. Безысходность – это распространенный, но ужасающий симптом депрессии, который вызван искаженным мышлением, так же как и другие симптомы. Одно из таких искажений называется «эмоциональное обоснование». Человек в депрессии может считать: «Я *чувствую* безнадежность, так что, наверное, моя ситуация *действительно* безнадежна». Другое когнитивное искажение, которое приводит к чувству безысходности, – это ошибка предсказания. Вы делаете негативное предсказание, что вам никогда не станет лучше, и предполагаете, что ваш прогноз – это непреложный факт. К чувству безысходности могут привести и другие искажения. В их числе:

- Мышление «всё или ничего» – вы чувствуете себя либо абсолютно счастливым, либо абсолютно подавленным. Оттенков серого не существует, поэтому если вы не полностью счаст-

ливы или не поправились до конца, то считаете, что все еще находитесь в депрессии и ваша ситуация по-прежнему безнадежна.

- **Сверхообщение** – вы считаете депрессивное состояние, которое испытываете в данный момент, частью нескончаемой борьбы и страдания.

- **Негативный фильтр** – вы склонны выборочно вспоминать все моменты, когда испытывали подавленность, и в итоге заключать, что ваша жизнь была и всегда будет такой.

- **Обесценивание положительного** – вы абсолютно уверены, что моменты, когда не были в депрессии, не имеют значения.

- **Утверждение со словом «должен»** – вы изо всех сил убеждаете себя в том, что «не должны» позволять себе быть в депрессии или «не должны» снова оказаться в ней, вместо того чтобы систематически работать над преодолением этого состояния.

- **Навешивание ярлыков** – вы говорите себе, что безнадежно и необратимо испорчены, и делаете заключение, что никогда снова не почувствуете себя здоровым, счастливым или ценным.

К чувству безысходности могут привести и другие когнитивные искажения, такие как преувеличение или персонализация. Пусть эти чувства нереалистичны, они могут стать исполняющимися пророчествами. Если вы поддадитесь, ничего не изменится, и вы сделаете вывод, что действительно безнадежны.

Пациенты, которые чувствуют себя безнадежными, обычно не видят, что обманывают самих себя. Почти всегда они убеждены, что их чувства абсолютно оправданны. Но, если мне удастся убедить их в ответ поставить эти безнадежные чувства под сомнение и попытаться достичь улучшения, обычно пациенты действительно начинают испытывать улучшение, хотя в глубине души и не чувствуют, что оно возможно. Вначале процесс идет довольно медленно, а затем ускоряется, и пациент начинает чувствовать себя намного лучше.

Одна из наиболее важных задач любого психотерапевта – помочь пациенту в депрессии найти в себе смелость и решительность, чтобы дать отпор чувству безнадежности и сразиться с ним. Как правило, это весьма ожесточенная битва. Но в итоге пациента почти всегда ждет награда.

Глава 19

Что следует знать о распространенных антидепрессантах

В этой главе приведена общая практическая информация о применении антидепрессантов. Вы узнаете о том, кто в большей, а кто в меньшей степени подвержен действию антидепрессантов, как определить, эффективен антидепрессант или нет, каких улучшений в настроении можно ожидать, сколько времени следует принимать препарат и что делать, если он окажется неэффективным. Вы также узнаете, как отслеживать и минимизировать побочные эффекты и предотвращать потенциально опасное взаимодействие антидепрессантов и других лекарств, которые вы можете принимать, включая препараты, отпускаемые по рецепту и продаваемые в свободном доступе в аптеках или в магазинах.

Читая эту главу, учитывайте, что использование антидепрессантов в лечении по-прежнему находится на грани науки и искусства. У каждого специалиста своя точка зрения, и подход вашего доктора может немного отличаться от моего. Я не буду медлить и сразу расскажу о своих предвзятостях.

Во-первых, я чрезвычайно требователен в отношении вероятного действия антидепрессанта. Я считаю, что антидепрессант должен обладать достаточно глубоким и сильным эффектом, позволяющим оправдать его продолжительное применение. Кроме того, я убежден, что каждый пациент, принимающий антидепрессанты, должен по меньшей мере раз в неделю проходить тест на определение настроения, подобный приведенному в главе 2. Ваш показатель по этому тесту или любому другому хорошему тесту на определение уровня депрессии – это высоконадежный способ оценить эффективность антидепрессанта. Я не советую пациентам продолжать прием препарата, если он оказывает небольшой или сомнительный эффект на настроение. Когда балл по этому тесту снижается всего на чуть-чуть, например наблюдается улучшение всего на 30 или 40 %, я склонен считать это эффектом плацебо, а не воздействием препарата. Такое улучшение может запросто наступить с течением времени, благодаря психотерапии или убеждению, что препарат действует. Если улучшение настроения остается минимальным, притом что пациент принимал препарат достаточно долго и в достаточной дозировке, я, вероятно, назначу этому пациенту другое лекарство, сочетание лекарства и психотерапии или только психотерапию.

Но некоторые читатели могут подумать: «Ведь 40 %-ное улучшение настроения – это не так уж и плохо. Это похоже на *настоящее* улучшение. Это значит чувствовать себя ровно в половину лучше». Конечно, любое улучшение приветствуется, но исследования показывают, что даже прием плацебо может оказывать хороший эффект антидепрессанта. Улучшение на 40 % – это типичный эффект от приема плацебо. Единственное основание для приема антидепрессанта состоит в том, что он выполняет свою работу. По моему разумению, цель лечения – это выздороветь и избавиться от депрессии. Большая часть пациентов хотят достичь полного выздоровления, а не слегка или умеренно улучшить свое настроение. А если антидепрессанты не приводят их к этой цели несмотря на длительность приема, я бы рекомендовал сменить препарат или метод лечения.

Во-вторых, я никогда не лечу пациентов только препаратами. Прописывая пациенту антидепрессант, я всегда комбинирую его с психотерапией. Хотя в начале карьеры я и пытался применять к большому количеству пациентов только медикаментозный подход, он почти никогда не приносил должных результатов.

Например, во время постдокторальной практики после обучения в ординатуре в Пенсильванском университете я заведовал клиникой литийной терапии³⁹ при Филадельфийском госпитале для ветеранов. Я лечил многочисленных пациентов, пребывающих в депрессии и страдающих от биполярного маниакально-депрессивного расстройства, прописывая им литий в сочетании с другими антидепрессантами. Хотя препараты оказывали свое действие, результаты не слишком обнадеживали. Большинство этих несчастных ветеранов то и дело повторно оказывались в госпитале, и очень немногие из них вели продуктивную, радостную и устойчивую жизнь. Позже, освоив когнитивную терапию, я лечил всех пациентов с маниакально-депрессивным расстройством, сочетая медикаменты и психотерапию. В таких случаях результаты были гораздо лучше. С тех пор я могу вспомнить из своей практики только одного пациента с биполярным расстройством, которому в период мании понадобилась госпитализация.

Результаты с пациентами в депрессии были похожими. В начале карьеры я лечил пациентов в депрессии только препаратами либо препаратами в сочетании с традиционной поддерживающей психотерапией. На каждой сессии я проводил тест на уровень депрессии, подобный описанному в главе 2, и отчетливо видел: в то время как у одних пациентов наблюдается серьезный прогресс после приема антидепрессантов, другие не чувствуют никакого улучшения. Когда в дальнейшем я начал сочетать прием антидепрессантов с новыми техниками когнитивной терапии, которые освоил, то увидел, что результаты стали намного лучше. В конце концов я перестал лечить пациентов только лекарствами.

В-третьих, обычно я использую один препарат, а не сочетание нескольких, хотя у этого правила есть много исключений. В основе приема нескольких препаратов лежит идея, что одно лекарство – это хорошо, а два, три или больше – это еще лучше. Некоторые доктора также прописывают дополнительные препараты для нейтрализации побочных эффектов, а ведь пациент может принимать и другие лекарства. Но потенциальные недостатки приема нескольких препаратов также многочисленны, и в их числе большее количество побочных эффектов и нежелательное взаимодействие между препаратами.

И наконец, обычно я не держу пациентов на антидепрессантах неопределенное время после выздоровления. Наоборот, я постепенно сокращаю прием антидепрессанта до полной отмены, после того как пациент на протяжении нескольких месяцев чувствует себя действительно хорошо. Я обнаружил, что в большинстве случаев выздоровевшие пациенты сохраняют хорошее самочувствие и без медикаментов. Следует помнить, что все мои пациенты, независимо от того, принимали ли они антидепрессанты, также проходили когнитивную терапию. Вероятно, за продолжительными благоприятными эффектами стоит именно когнитивная терапия, потому что пациенты получают инструменты, которые останутся с ними до конца жизни и которые они могут использовать каждый раз, когда чувствуют себя расстроенными.

Многие врачи придерживаются совсем других принципов. Они говорят пациентам, что те должны продолжать прием антидепрессантов в течение неопределенного времени, чтобы восстановить «химический баланс в мозге» и предотвратить рецидивы депрессии. Хотя рецидив – это действительно важная проблема, я обнаружил, что, если обучать пациентов по мере необходимости пользоваться инструментами когнитивной терапии, после выздоровления их состояние продолжает стабильно улучшаться. Ряд хорошо контролируемых долгосрочных исследований, в рамках которых велись наблюдения за пациентами после выздоровления, подтвердили, что этот метод предотвращения рецидивов работает лучше, чем препараты.

Я кратко описал свою точку зрения на антидепрессанты, однако помните, что единого «правильного» подхода не существует и взгляд вашего доктора может отличаться от моего.

³⁹ В некоторых странах, включая США и Великобританию, существуют специальные клиники для лечения и наблюдения пациентов, принимающих литий при биполярном аффективном расстройстве. – *Прим. пер.*

Кроме того, из любых правил есть исключения, и особенности вашего диагноза или анамнеза могут потребовать другого подхода. Если у вас возникнут вопросы о деталях лечения, обсудите беспокоящие моменты со своим врачом. По моему опыту, чувство сотрудничества и взаимопонимание – по-прежнему самая важная составляющая успешного лечения.

Если я в депрессии, значит ли это, что в моем мозге присутствует «химический дисбаланс»?

В нашей культуре царит почти суеверное убеждение, что депрессия – это результат химического или гормонального дисбаланса в мозге. Но это всего лишь недоказанная теория, а не подтвержденный факт. Как обсуждалось в главе 17, мы по-прежнему не имеем понятия о причине депрессии и не знаем, почему действуют антидепрессанты. Теория о том, что депрессия является результатом химического дисбаланса, была озвучена не менее 2000 лет назад, но ее доказательств до сих пор нет, так что мы не можем сказать ничего наверняка. Кроме того, нет никаких анализов или клинических симптомов, указывающих на то, что у конкретного пациента или группы пациентов присутствует «химический дисбаланс», который вызывает депрессию.

Если я в депрессии, значит ли это, что мне следует принимать антидепрессант?

Многие люди полагают, что если вы в депрессии, то должны принимать антидепрессант. Тем не менее я не настаиваю на том, что всем пациентам в депрессии следует принимать лекарства. Большое количество строго контролируемых исследований, публикуемых в уважаемых научных изданиях, указывают, что новые формы психотерапии могут быть столь же эффективны, как антидепрессанты, а иногда даже эффективнее.

Конечно, во многих случаях депрессии успешно лечатся антидепрессантами, и ряд пациентов готовы поклясться в их эффективности. Это ценные инструменты, и я рад, что они присутствуют в моем врачебном арсенале. Иногда антидепрессанты полезны, но они редко дают полный ответ на проблему, а часто в них нет необходимости.

Как решить, принимать антидепрессант или нет?

Я всегда спрашиваю пациента на первом приеме, хочет ли он принимать антидепрессанты. Если он убежден, что предпочел бы обойтись без этого, я применяю только когнитивную терапию, и обычно она приносит успех. Однако, если пациент упорно работает в терапии шесть – десять недель без особых улучшений, я иногда предлагаю добавить к лечению антидепрессант, чтобы, так сказать, подлить в бак «высокооктанового топлива». В некоторых случаях это увеличивает эффективность психотерапии.

Если пациент на первом приеме уверен, что хочет принимать антидепрессанты, я сразу же применяю сочетание антидепрессантов и психотерапии. Тем не менее, как упоминалось ранее, я почти никогда не лечу пациентов только антидепрессантами. По моему опыту, подход, основанный только на лекарствах, не приносит нужного эффекта. Сочетание медикаментов с психотерапией, по-видимому, дает лучшие результаты в краткосрочной и долгосрочной перспективе, чем одни лекарства.

Это может показаться ненаучным – прописывать лекарства или нет, основываясь на предпочтениях пациента, и, конечно, есть исключительные случаи, когда я считаю, что должен порекомендовать метод лечения, отличный от пожеланий пациента. Но в большинстве случаев

я обнаружил, что пациенты лучше реагируют на тот подход, который им кажется наиболее удобным.

Поэтому, если вы страдаете депрессией и твердо уверены, что антидепрессанты могут вам помочь, это увеличивает вероятность того, что одно из лекарств вам действительно поможет. А если вы уверены, что предпочтете обойтись терапией без медикаментов, вероятность успешного результата также высока. Но я бы настоятельно порекомендовал проявлять гибкость мышления. Если вы принимаете лекарство, я твердо убежден, что когнитивные или межличностная психотерапия может ускорить ваше выздоровление. Если вы проходите психотерапию и улучшение наступает медленно, антидепрессант может ускорить выздоровление.

Кому можно принимать антидепрессанты?

Большинству людей, но непременно под профессиональным медицинским наблюдением. Например, специальные меры предосторожности показаны, если у вас в анамнезе присутствуют приступы эпилепсии, болезни сердца, печени или почек, высокое артериальное давление или некоторые другие проблемы. Очень молодым и пожилым людям следует избегать ряда лекарств, и им могут быть показаны меньшие дозировки. Как отмечено выше, если вы принимаете еще какие-то препараты помимо антидепрессанта, следует соблюдать особые меры предосторожности. Если правильно принимать антидепрессант, он будет безвреден и даже может спасти жизнь. Но не пытайтесь самостоятельно изменять дозировку или принимать лекарство по собственному решению. Медицинское наблюдение обязательно.

Следует ли принимать антидепрессант во время беременности? Этот деликатный вопрос часто требует диалога психиатра и акушера. Поскольку есть опасность возникновения аномалий у плода, необходимо учитывать потенциальные преимущества, степень депрессии и стадию беременности. Но в первую очередь следует задействовать другие подходы и активную программу самопомощи наподобие описанной в этой книге, это может исключить необходимость дополнительного лечения. Разумеется, такое развитие событий обеспечило бы оптимальную защиту для ребенка, развивающегося в утробе. С другой стороны, если депрессия очень тяжелая, в некоторых случаях имеет смысл применить лечение антидепрессантом.

У кого больше, а у кого меньше шансов получить пользу от приема антидепрессантов?

Ваши шансы положительно отреагировать на лечение правильно подобранным препаратом повышаются в следующих случаях.

1. Депрессия мешает вам осуществлять повседневную деятельность.
2. Депрессия сопровождается рядом органических симптомов, таких как бессонница, нервная возбудимость, замедленная реакция, осложнение симптомов по утрам или неспособность испытывать радость от хороших событий.
3. У вас тяжелая степень депрессии.
4. Ваша депрессия имела хорошо заметную отправную точку.
5. Ваше самочувствие существенно отличается от обычного.
6. В вашей семье были случаи депрессии.
7. У вас была положительная реакция на прием антидепрессантов в прошлом.
8. Вы уверены, что хотите принимать антидепрессант.
9. Вы сильно мотивированы на выздоровление.
10. Вы состоите в браке.

Ваши шансы отреагировать на препарат могут быть ниже в следующих случаях.

1. Вы очень злитесь.
2. У вас есть склонность жаловаться и обвинять других.
3. У вас повышенная чувствительность к побочным эффектам препарата.
4. Вы жалуетесь на многочисленные физические недомогания, причину которых ваш врач не смог установить: усталость, боль в животе, головная боль, боли в груди, желудке, руках или ногах.
5. До депрессии вы долго страдали от другого психического расстройства или галлюцинаций.
6. Вы абсолютно уверены, что не хотите принимать антидепрессант.
7. Вы злоупотребляете наркотиками или алкоголем и не готовы пройти программу реабилитации.
8. Вы получаете или надеетесь получить финансовую компенсацию за депрессию. Например, если из-за депрессии вы получаете выплаты по нетрудоспособности или участвуете в судебном процессе и надеетесь получить по причине своего заболевания финансовую компенсацию, это может усложнить лечение: поправившись, вы потеряете деньги. Возникает конфликт интересов.
9. Ранее у вас не наблюдалось положительной реакции на другие антидепрессанты.
10. По какой-то причине вы не уверены, что хотите выздороветь.

Эти рекомендации носят общий характер и не являются исчерпывающими или однозначными. Наша способность предсказать, кто лучше отреагирует на лекарственное лечение или психотерапию, по-прежнему крайне ограничена. Многие из тех, кто имеет все предпосылки, могут не отреагировать на антидепрессанты, а люди с противопоказаниями, возможно, прекрасно отреагируют на первый же прописанный препарат. В будущем использование антидепрессантов, как мы надеемся, получит лучшее научное обоснование, так же как и использование антибиотиков.

Если у вас много негативных показателей, это плохо? Я так не думаю. Большинство пациентов с негативными показателями можно лечить довольно успешно, но иногда на это может потребоваться немного больше времени. Кроме этого, как я неоднократно подчеркивал, комбинация медикаментов с хорошей психотерапией по методам, описанным в этой книге, иногда более эффективна, чем лечение только антидепрессантами.

Как быстро и насколько хорошо действуют антидепрессанты?

Большинство исследований показывают, что от 60 до 70 % пациентов в депрессии положительно реагируют на антидепрессанты. Поскольку примерно у 30–50 % пациентов с депрессией улучшение наступает даже после приема сахарных пилюль (плацебо), эти исследования показывают, что антидепрессанты все-таки увеличивают шансы на выздоровление.

Однако помните, что слово «улучшение» отличается от слова «выздоровление», и реакция на антидепрессант, как правило, приносит лишь частичное улучшение. Другими словами, ваш результат теста на настроение, подобного приведенному в главе 2, может улучшиться, но не достигнуть диапазона счастья (менее 5 баллов). Вот почему я почти всегда сочетаю лечение антидепрессантами с когнитивными и поведенческими методами, подобными описанным в этой книге. Большинство людей не заинтересованы в частичном улучшении. Им нужен устойчивый подлинный результат. Они хотят просыпаться утром и говорить: «Эй, а здорово быть живым!»

Как я уже подчеркивал, большинство людей, страдающих от депрессии или тревожности, которых я лечил, сталкиваются с проблемами в жизни, такими как семейный конфликт или трудности на работе, и почти все они изводят себя негативными мыслями. По моему опыту, медикаментозная терапия обычно более эффективна и дает лучшие результаты в сочетании

с психотерапией. Многие врачи действительно иногда назначают лекарства без психотерапии, но я не считаю этот подход достаточно эффективным.

Какие антидепрессанты наиболее эффективны?

Все назначаемые в настоящее время антидепрессанты у большинства пациентов обычно действуют примерно одинаково хорошо и быстро. До сих пор не доказано, что какой-либо из антидепрессантов нового поколения более эффективен или действует быстрее, чем более старые препараты, используемые не один десяток лет. Однако стоимость различных типов антидепрессантов и их побочные эффекты существенно отличаются. По сути, новые лекарства намного дороже, потому что на них все еще действует патент. Тем не менее они гораздо более популярны, потому что обычно имеют меньше побочных эффектов, чем более старые и дешевые средства. При определенных видах заболеваний одни антидепрессанты будут относительно более безопасны для вас, чем другие.

Иногда пациент особенно хорошо реагирует на один вид антидепрессанта. К сожалению, мы не можем заранее предсказать это, и поэтому большинство врачей используют метод проб и ошибок. Однако есть несколько общих наблюдений о видах антидепрессантов, которые лучше всего подходят при определенных проблемах. Например, препараты, которые оказывают более сильное воздействие на серотониновые системы головного мозга, как правило, считаются эффективными для пациентов, страдающих обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР). Этим пациентам регулярно приходят в голову нелогичные мысли (например, страх, что плита загорится и дом сгорит), которые побуждают их снова и снова совершать навязчивые ритуалы (например, постоянно проверять, выключена ли плита). При ОКР часто назначают трициклические антидепрессанты, например кломипрамин («Анафранил»⁴⁰), препараты СИОЗС, скажем, флуоксетин («Прозак»⁴¹) или флувоксамин («Лувокс»⁴²), или препараты ИМАО, такие как транилципромин («Парнат»).

Если у пациента в депрессии также есть симптомы беспокойства, такие как панические атаки или социальная тревожность, врач может также выбрать один из антидепрессантов группы СИОЗС или ИМАО, поскольку они часто оказываются довольно эффективными. Также врач может выбрать один из антидепрессантов с повышенным седативным эффектом, такой как тразодон («Дезирел»⁴³) или доксепин («Синекван»), если посчитает, что расслабление поможет снизить беспокойство.

У меня было много пациентов с особенно тяжелым типом хронической и тяжелой депрессии, известной как пограничное расстройство личности (ПРЛ). Такие больные страдают от постоянных тяжелых и нестабильных негативных состояний, таких как депрессия, беспокойство и гнев. Пациентам с ПРЛ также свойственна крайняя нестабильность в личных отношениях. По моему опыту, у довольно большого числа пациентов с ПРЛ наблюдалась ярко выраженная положительная реакция на прием антидепрессантов ИМАО, и поэтому я склонен назначать пациентам с подобными симптомами именно ИМАО. Правда, некоторые пациенты с ПРЛ плохо контролируют свои импульсы, и будет лучше прописать им какой-то из новых и более безопасных антидепрессантов. Это связано с тем, что ИМАО могут быть довольно опасны, если скомбинировать их с определенными продуктами и лекарствами, которые перечислены в инструкции по применению, о чем должен дополнительно предупредить врач.

⁴⁰ На российском рынке – «Анафранил», «Кломипрамин» и др. – *Прим. пер.*

⁴¹ На российском рынке – «Флуоксетин», «Прозак», «Депрекс» и др. – *Прим. пер.*

⁴² На российском рынке – «Феварин». – *Прим. пер.*

⁴³ На российском рынке – «Триттико», «Азона». – *Прим. пер.*

Существует и ряд других рекомендаций, но их нельзя воспринимать слишком буквально, потому что из этих правил слишком много исключений. Суть в том, что любой пациент с депрессией имеет достаточно хорошие шансы положительно отреагировать на почти любой антидепрессант, если он назначается в правильной дозировке в течение разумного периода времени. Вы, безусловно, можете спросить врача, почему он рекомендует тот или иной антидепрессант. Однако большинство назначают антидепрессанты, с которыми знакомы. Это хорошая практика. Не многие доктора способны держать в голове множество подробностей о действии всех назначаемых в настоящее время антидепрессантов, и поэтому большинство из них пытаются получить лучше узнать один-два препарата, которые используют чаще других. Таким образом, у них будет наибольший опыт в отношении лекарств, которые они вам рекомендуют.

Как понять, действительно ли антидепрессант работает?

Моя собственная точка зрения заключается в том, чтобы ориентироваться на результаты теста на определение уровня депрессии, подобного приведенному в главе 2. Во время лечения проходите этот тест один-два раза в неделю. Это *действительно* важно. Тест покажет вам, есть ли улучшения и насколько они велики.

Если вам не становится лучше или если ваше состояние ухудшается, количество баллов не будет снижаться. Но, если результат неуклонно улучшается, это указывает на то, что препарат, вероятно, подействовал.

К сожалению, большинство врачей не требуют, чтобы их пациенты проходили между сеансами терапии тест на настроение, подобный приведенному в главе 2. Вместо этого в оценке эффективности лечения они полагаются на собственный клинический опыт. Это довольно неудачный подход: исследования показали, что врачи часто ошибаются, пытаясь определить, как себя чувствуют их пациенты.

Каких улучшений настроения я могу ожидать?

Ваша цель должна состоять в том, чтобы результат теста на уровень депрессии в главе 2 оказался в диапазоне нормального счастливого состояния. Это верный показатель успеха, если вы лечитесь антидепрессантом, проходите психотерапию или сочетаете оба вида лечения. Нельзя считать, что ваше лечение оказалось успешным, если показатель остается в депрессивном диапазоне.

Если один антидепрессант действует, возможно, будет еще лучше принимать сразу два антидепрессанта или более?

Как правило, обычно в одновременном приеме двух или нескольких антидепрессантов нет никакой необходимости (или даже пользы). Результат взаимодействия препаратов может оказаться непредсказуемым, а побочные эффекты, возможно, существенно усилятся. Конечно, есть исключения. Например, если вы часто беспокоитесь и имеете проблемы со сном, врач может иногда вводить небольшое количество другого антидепрессанта с более успокаивающим действием для приема на ночь, чтобы вы могли хорошо выспаться. Или он может добавить небольшое количество другого антидепрессанта, чтобы попытаться повысить эффективность первого. Это называется «стратегия усиления». Но в среднем обычно лучше всего работает прием одного препарата.

Сколько времени пройдет, прежде чем я почувствую улучшение?

Обычно требуется как минимум две-три недели, прежде чем ваше настроение начнет улучшаться под воздействием антидепрессанта. Некоторым лекарствам требуется больше времени. Например, эффект от «Прозака» может возникнуть только через пять – восемь недель. Неизвестно, почему действие антидепрессантов может задержаться на такое время (у того, кто узнает причину, есть хорошие шансы быть выдвинутым на Нобелевскую премию). Многие пациенты испытывают побуждение прекратить прием антидепрессантов прежде, чем пройдет три недели, потому что чувствуют безнадежность и считают, что лекарство не работает. Это нелогично, поскольку действующие вещества не сразу дают результаты.

Что делать, если мой антидепрессант не работает?

Я видел много пациентов, у которых так и не наступила адекватная реакция на один или несколько антидепрессантов. Фактически большинство пациентов моей клиники в Филадельфии направлены туда после «безуспешного лечения различными антидепрессантами и психотерапией». В большинстве случаев мы в итоге смогли достичь отличного эффекта, применяя когнитивную терапию в сочетании с приемом лекарств, которые пациент еще не пробовал. Важно не оставлять попыток до тех пор, пока вы не поправитесь. Иногда это требует огромной самоотдачи и веры. Пациенты часто испытывают желание сдаться, но настойчивость всегда окупается.

Я уже упоминал, что, возможно, худший симптом депрессии – это чувство безысходности. Оно приводит к попыткам самоубийства, ведь пациенты уверены, что их ситуация никогда не улучшится. Они думают, что так было всегда и что их чувство никчемности и отчаяния будет длиться вечно. Кроме того, некоторые обладают злосчастным талантом к депрессии. Пациенты могут быть настолько убедительны в своей безысходности, что через некоторое время даже их врачи и семьи могут начать им верить. В начале работы я боролся с этим и часто чувствовал соблазн отказаться от особенно трудных пациентов. Но коллега, которому я доверяю, призвал меня никогда не поддаваться убеждению, что пациент может быть безнадежен. На протяжении карьеры эта политика окупилась множество раз. Независимо от того, лечение какого типа вы получаете, вера и настойчивость могут быть ключом к успеху. Я никогда не устану это подчеркивать.

Как долго надо принимать антидепрессант, если он не действует?

Конечно, вы всегда должны следить за своим состоянием под наблюдением врача, прежде чем вносить изменения в режим приема лекарств, но в среднем испытательного срока длиной четыре-пять недель должно быть достаточно. Если у вас не наступает несомненного и ощутимого улучшения настроения, возможно, вам показана смена препарата. Однако важно, чтобы за это время была правильно подобрана дозировка, ведь если она слишком высока или слишком низка, препарат может быть неэффективным. Иногда врач может направить вас на анализ крови, чтобы убедиться, что дозировка вам подходит.

Одна из самых распространенных ошибок, которые может допустить врач, – держать вас на антидепрессанте много месяцев (или даже лет) при отсутствии однозначных доказательств, что он вам помогает. Мне это кажется абсолютно бессмысленным! Тем не менее я видел много людей с тяжелой депрессией, которые сообщали, что много лет принимали один и тот же антидепрессант, но не почувствовали положительных результатов. Их результат по тесту на уровень

настроения из главы 2 обычно показывал, что они все еще пребывают в тяжелой депрессии. Когда я спрашивал, почему они так долго принимают лекарство, они обычно отвечали, что так рекомендовал им врач из-за «химического дисбаланса». Если настроение не улучшалось, представлялось очевидным, что препарат не работает, так зачем по-прежнему его принимать? Если препарат не обладает достаточно значительным положительным эффектом, о чем будет свидетельствовать отчетливое и постоянное снижение количества ваших баллов по тесту на уровень депрессии из главы 2 или аналогичному, то обычно целесообразно сменить антидепрессант.

Как долго следует продолжать принимать антидепрессант, если он помогает?

Вы и ваш врач должны будете принять это решение вместе. Если это ваш первый эпизод депрессии, вы, вероятно, можете отказаться от приема лекарства уже через шесть – двенадцать месяцев и продолжать чувствовать себя хорошо. В некоторых случаях я разрешал пациенту прекратить прием антидепрессантов уже через три месяца, если результаты были хорошими, и мне редко приходилось осуществлять лечение дольше шести месяцев. Но у разных врачей разные мнения.

Один из самых точных предсказывающих факторов рецидива, согласно исследованиям, – это степень улучшения в конце лечения. Другими словами, если вы счастливы и полностью свободны от депрессии и это подтверждается оценкой ниже 5 по тесту на уровень депрессии из главы 2, вероятность длительного периода без депрессии является высокой. С другой стороны, если улучшение было частичным, но показатель депрессии по-прежнему несколько завышен, вероятность того, что ваше состояние ухудшится или депрессия вернется в будущем, будет высокой, независимо от того, продолжаете ли вы принимать антидепрессанты.

Это еще одна причина, по которой мне нравится сочетать антидепрессанты с когнитивно-поведенческой терапией. Реакция пациентов на лечение в таком случае гораздо лучше, и очень немногие пациенты в моей практике имеют рецидивы или обращаются за дополнительным лечением после выздоровления.

А если доктор говорит, что я должен продолжать прием антидепрессанта неограниченное время?

Пациентам с определенными видами депрессии почти наверняка придется принимать лекарства в течение продолжительного времени. Например, если у пациента есть биполярное (маниакально-депрессивное) расстройство с неконтролируемыми периодами подъема и спада, ему может потребоваться длительное лечение препаратом, стабилизирующим настроение, таким как литий, вальпроевая кислота или карбамазепин.

Если у вас много лет была непрекращающаяся депрессия или у вас наблюдались многочисленные повторные эпизоды депрессии, может понадобиться поддерживающая терапия в течение более длительного периода времени. Поскольку врачи все чаще обнаруживают, что расстройства настроения имеют рецидивирующий характер, долгосрочное или профилактическое использование антидепрессантов приобретает все больший смысл.

Некоторые врачи могут регулярно рекомендовать терапию антидепрессантами на неопределенный срок; это аналогично рекомендациям, чтобы пациенты с диабетом ежедневно принимали инсулин для регулирования уровня сахара в крови. Несколько исследований показывают, что такая поддерживающая терапия может уменьшить частоту рецидивов депрессии. Однако исследования также свидетельствуют, что лечение методами когнитивной терапии,

описанными в этой книге, также может снизить частоту депрессивных рецидивов. Кроме того, эти исследования показывают, что профилактический эффект когнитивной терапии может быть выше, чем у антидепрессантов. Одним из важных преимуществ когнитивной поведенческой терапии является то, что вы овладеваете новыми навыками для минимизации или предотвращения будущих приступов депрессии. Например, когда вы находитесь в стрессе, неоценимую пользу может принести простое упражнение – запись собственных негативных мыслей и ответов на них.

В моей частной практике подавляющее большинство пациентов с депрессией после выздоровления не нуждались в приеме антидепрессантов в течение неопределенного времени. Большинство из них отлично справлялись без препаратов, просто используя навыки когнитивной терапии, которыми овладели за это время, каждый раз, когда расстраивались. Это очень обнадеживает и показывает, что вы можете не только самостоятельно лечиться от депрессии, но и минимизировать вероятность серьезных и длительных депрессий в будущем. Это также предполагает, что, если вы принимаете антидепрессант, изучение и применение методов, изложенных в этой книге, может принести вам большую пользу.

Что делать, если моя депрессия усилится, когда я начну сокращать прием лекарства?

На самом деле такая ситуация довольно распространена, и я расскажу вам, как справлялся с этим в собственной практике. Во-первых, я слежу за тем, чтобы пациент, снижая дозировку лекарства, продолжал проходить тест на уровень депрессии из главы 2 по крайней мере один-два раза в неделю. Кроме того, мы вместе разрабатываем план постепенного снижения дозировки. Я говорю пациентам, что, если они почувствуют себя хуже и это отразится на результатах теста, они должны временно немного увеличить дозировку на одну-две недели. Это обычно приводит к улучшению настроения. Затем они могут снова медленно продолжать снижение дозировки. Этот подход успокаивает пациента: он чувствует, что контролирует ситуацию. После пары таких попыток большинство пациентов могут завершить прием антидепрессанта и не испытывать повторного ухудшения настроения.

Что я должен делать, если депрессия вернется в будущем?

Если депрессия вернется, велики шансы, что вы снова положительно отреагируете на тот же препарат, который помог вам в первый раз. Возможно, это и есть правильный биологический «ключ» для вас. Таким образом, вы, вероятно, можете снова использовать этот препарат для любого из последующих эпизодов депрессии. Если у вашего кровного родственника также проявятся симптомы депрессии, этот препарат может быть хорошим выбором и для него, потому что реакция человека на антидепрессанты, как и сама депрессия, по-видимому, в какой-то мере зависит от генетических факторов.

Те же рассуждения применимы и к методам психотерапии. Я обнаружил, что у большинства людей склонны вызывать депрессию одни и те же события (например, критика со стороны авторитетной фигуры); преодолеть депрессию конкретному пациенту тоже обычно помогают одни и те же методы когнитивной терапии. В большинстве случаев пациентам удается быстро предотвратить новый эпизод депрессии, не возобновляя прием лекарств. Я рекомендую своим пациентам прийти на прием для небольшой «дополнительной настройки», если депрессия снова настигнет их. Часто для такой «дополнительной настройки» достаточно всего одного-двух сеансов терапии, поскольку мы обычно повторно применяем ту же технику, которая помогла в первый раз, когда они проходили у меня терапию.

Каковы наиболее распространенные побочные эффекты антидепрессантов?

Как говорилось в главе 17, все лекарства, которые прописывают при депрессии, тревожности и других психических заболеваниях, могут вызывать побочные эффекты. Например, многие антидепрессанты старого поколения (такие как амитриптилин, торговое название «Элавил»⁴⁴) вызывают довольно заметные побочные эффекты, такие как сухость во рту, сонливость, головокружение, прибавка в весе и пр. Многие из антидепрессантов (таких как флуоксетин, торговое название «Прозак») могут вызывать нервозность, потливость, расстройство желудка или потерю интереса к сексу, а также трудности с достижением оргазма.

Контрольный перечень побочных эффектов на страницах 530–532 может дать вам и вашему врачу весьма точную информацию о любых побочных эффектах, которые вы испытываете во время приема лекарства. Если вы будете проходить этот тест пару раз в неделю, это покажет, как побочные эффекты будут меняться со временем.

Помните, однако, что многие из этих так называемых побочных эффектов могут возникать, даже если вы не принимаете никаких лекарств, так как они также являются симптомами депрессии. Чувство усталости, проблемы со сном в ночное время или потеря интереса к сексу – как раз примеры таких симптомов. Поэтому может быть полезно по крайней мере один или два раза заполнить контрольный список побочных эффектов до начала приема каких-либо лекарств. Так вы сможете узнать, возник побочный эффект до или после того, как вы начали употреблять препарат. Очевидно, что если определенный побочный эффект присутствовал у вас до его приема, то он, вероятно, в этом не виноват.

Также полезно учитывать, что пациенты, принимающие во время исследований только плацебо-препараты (сахарные таблетки), склонны сообщать о многочисленных побочных эффектах. Это потому, что они думают, будто принимают настоящее лекарство. Таким образом, нет точных доказательств того, что конкретный побочный эффект обязательно вызван принимаемым вами препаратом. Если сомневаетесь, лучше обсудите все со своим врачом.

Позвольте мне привести особенно яркий пример того, как ум иногда может нас разыгрывать. Когда-то я лечил от депрессии школьную учительницу. Она не реагировала на психотерапию, и я подозревал, что на нее может положительно подействовать антидепрессант под названием транилципромин («Парнат»). Однако она была несколько упрямой и очень боялась принимать какие бы то ни было лекарства. Она поделилась своей обеспокоенностью, что побочные эффекты окажутся невыносимыми. Я объяснил, что планировал прописать низкую дозировку и что, по моему опыту, большинство пациентов не беспокоили побочные эффекты, особенно если дозировка была невелика. Но мои усилия были напрасны – она настаивала, что побочные эффекты препарата будут нестерпимы, и отказывалась принимать мой рецепт.

⁴⁴ На российском рынке – «Амитриптилин». – Прим. пер.

Контрольный перечень побочных эффектов*

Инструкция: поставьте галочку (✓) напротив каждого из пунктов, чтобы указать, проявлялся ли побочный эффект в течение последних нескольких дней. Необходимо поставить отметку напротив каждого пункта.		0 — не проявлялся вообще	1 — немного	2 — умеренно	3 — сильно	4 — чрезвычайно сильно
		0	1	2	3	4
1	2	3	4	5	6	
Рот и желудок						
1. Сухость во рту						
2. Частое чувство жажды						
3. Потеря аппетита						
4. Тошнота или рвота						
5. Желудочные колики или расстройство желудка						
6. Повышение аппетита или чрезмерный аппетит						
7. Потеря или набор веса						
8. Запор						
9. Диарея						
Глаза и уши						
10. Размытое зрение						
11. Повышенная чувствительность к свету						
12. Изменения в зрении, например появление «ауры» вокруг объектов						
13. Звон в ушах						
Кожа						
14. Избыточное потоотделение						
15. Сыпь						
16. Повышенная склонность к солнечным ожогам						
17. Изменение пигментации кожи						
18. Повышенная склонность к кровотечению и образованию синяков						

* © Дэвид Бернс, 1998.

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
Секс					
19. Потеря интереса к сексу					
20. Затрудненная сексуальная возбудимость					
21. Затрудненная эрекция (у мужчин)					
22. Трудности с достижением оргазма					
23. Трудности, связанные с менструацией (у женщин)					
Возбудимость и нервозность					
24. Возбужденность					
25. Волнение					
26. Тревожность, обеспокоенность, нервозность					
27. Странное или одурманенное состояние					
28. Избыток энергии					
Проблемы со сном					
29. Чувство усталости или изможденности					
30. Потеря энергии					
31. Чрезмерная сонливость					
32. Трудности с засыпанием					
33. Беспокойный и прерывистый сон					
34. Слишком раннее пробуждение					
35. Кошмары или странные сны					
Мышцы и координация движения					
36. Мышечные судороги или спонтанные сокращения					
37. Невнятная речь					
38. Тремор					
39. Трудности при ходьбе, потеря равновесия					
40. Замедленность реакции и движений					
41. Онемение в руках, ногах, языке					
42. Неусидчивость, как будто все время хочется двигать руками или ногами					
43. Неконтролируемые движения рук					
44. Постоянное ритмичное покачивание ногой					

Окончание таблицы

1	2	3	4	5	6
45. Нехарактерные движения лица, губ, языка					
46. Нехарактерные движения других частей тела, например пальцев или плеч					
47. Мышечные спазмы в языке, челюсти или шее					
Другое					
48. Трудности с запоминанием					
49. Головокружение, спутанность сознания, обмороки					
50. Учащенное или усиленное сердцебиение					
51. Отеки рук и ног					
52. Трудности при мочеиспускании					
53. Головные боли					
54. Припухлость груди, увеличение объема груди					
55. Выделение молока из сосков					

Опишите иные побочные эффекты, если они возникли: _____

Я спросил, не хочет ли она поучаствовать в небольшом эксперименте, чтобы выяснить это наверняка. Я сказал, что передам ей двухнедельный запас таблеток в 14 конвертах. На каждом конверте будет стоять маркировка с датой и днем недели, когда следует принять лекарство, находящееся внутри. Я объяснил, что в некоторых конвертах будут находиться плацебо, от которых не может быть никаких побочных эффектов. Половина таблеток будут желтыми, а половина – красными, но пациентка не будет знать, принимает она настоящее лекарство или плацебо. В конверте на первый день будет лежать одна желтая таблетка, в конверте на второй день – одна красная. Конверты на третий и четвертый дней будут содержать по две желтые таблетки, а конверты на пятый и шестой – по две красные. И наконец, во всех конвертах для второй недели будет лежать по три желтые или красные таблетки.

Я попросил пациентку каждый день заполнять контрольный перечень побочных эффектов и записывать дату. Я объяснил, что эксперимент поможет нам выяснить, чем будет обусловлен тот или иной побочный эффект, отмеченный в конкретный день, – настоящим лекарством или эффектом плацебо. Нехотя она согласилась, но настаивала, что ее организм крайне чувствителен к лекарствам и что эксперимент просто докажет, насколько я был неправ.

Вскоре после начала приема таблеток она стала звонить мне почти каждый день и докладывать о тревожащих тяжелых побочных эффектах, особенно в те дни, когда принимала желтые таблетки. Она сказала, что этот эффект также распространялся на те дни, когда она пила красные таблетки. Я объяснил, что побочные эффекты со временем будут проходить, и порекомендовал продолжать прием таблеток.

В воскресенье вечером она оставила на моем автоответчике сообщение о том, что ситуация стала экстренной. Она утверждала, что побочные эффекты не проходили, а, наоборот, усиливались. Они были настолько тяжелыми, что она больше не могла нормально существовать. Она чувствовала головокружение, спутанность сознания и усталость. Во рту была такая сухость, будто его набили ватой. Она шаталась, пытаясь ходить, и едва могла встать с кровати. Ее мучили тяжелые головные боли. Она сказала, что не собирается больше принимать таблетки, и хотела знать, почему я обрек ее на такие страдания.

Я извинился, сказал, чтобы она немедленно прекратила прием лекарств, и назначил встречу с ней на утро понедельника. Затем успокоил ее, что ни один из этих симптомов не представлял угрозу для жизни, хотя организм, очевидно, испытывал большой стресс. Я попросил принести контрольный перечень побочных эффектов, который она ежедневно заполняла, и пообещал, что завтра утром мы вместе подберем нужный код и выясним, в какие дни она принимала плацебо, а в какие – настоящие лекарства.

На следующее утро я объяснил, что *все* таблетки, которые она пила, были плацебо, взятыми у больничного фармацевта. Во всех конвертах лежали просто красные или желтые плацебо – и ни одной таблетки «Парната».

Эта информация настолько поразила пациентку, что у нее по щекам потекли слезы. Она призналась, что никогда бы не поверила, что ее ум может оказывать такой мощный эффект на тело. Она была абсолютно убеждена, что побочные эффекты были настоящими. А затем начала принимать «Парнат» в небольшом количестве, и в течение следующего месяца или двух ее настроение значительно улучшилось. Она также начала очень усердно работать в терапии и самостоятельно в перерывах между сессиями. Пациентка также продолжала проходить тест депрессии и заполнять перечень побочных эффектов раз в неделю, но больше не сообщала о побочных эффектах.

Я вовсе не хочу сказать, что все побочные эффекты возникают из-за игр ума. В редких случаях это действительно может быть так, но в большинстве случаев побочные эффекты все-таки вполне реальны, и большинство моих пациентов сообщает о довольно схожих симптомах. Если вы будете заполнять перечень побочных эффектов каждый день, это поможет вам и вашему доктору оценить тип и степень симптомов, которые вы можете испытывать. Если побочные эффекты окажутся чрезмерными или слишком опасными, в курс приема лекарств могут быть внесены изменения.

Почему у антидепрессантов есть побочные эффекты?

Из главы 17 вы узнали, что антидепрессанты могут стимулировать или блокировать рецепторы нейротрансмиттеров, которые нейроны используют для передачи сигнала друг другу. В этой главе мы уделили особое внимание серотонину, так как этот трансмисмиттер участвует в регуляции настроения. Одно из наиболее важных и полезных открытий, сделанных за последние два десятилетия, состоит в том, что антидепрессанты также могут взаимодействовать с рецепторами некоторых других химических трансмисмиттеров в мозге. Скорее всего, именно эти взаимодействия объясняют многие побочные эффекты антидепрессантов.

Три группы рецепторов мозга, которые изучались наиболее тщательно, это гистаминовые, альфа-адренергические и мускариновые. Они расположены на нервных окончаниях, которые используют в качестве химических передатчиков соответственно гистамин, норэпинефрин

и ацетилхолин. Препараты, которые блокируют гистаминовые рецепторы, называются антигистаминные – с этим термином вы наверняка знакомы. Препараты, которые блокируют альфа-адренергические рецепторы, называются альфа-блокаторы, а препараты, которые блокируют мускариновые рецепторы, называются антихолинергические.

Каждая разновидность рецепторов вызывает определенные побочные эффекты. Побочные эффекты любого препарата возможно предсказать, если понимать, насколько сильно этот препарат действует на каждую из этих трех систем в мозге. Антидепрессанты могут вызывать многие из таких побочных эффектов, потому что блокируют гистаминовые, альфа-адренергические и холинергические (которые также называются мускариновыми) рецепторы, расположенные на поверхности нервных окончаний внутри мозга и по всему телу. На случай, если вы не помните, что такое рецептор, – это всего лишь область на поверхности нейрона, которая может «включить» или «выключить» нерв. Гистаминовые рецепторы расположены на нервных окончаниях, которые используют в качестве химического передатчика гистамин; альфа-адренергические рецепторы расположены на нервных окончаниях, которые используют норэпинефрин, а холинергические рецепторы расположены на нервных окончаниях, которые используют ацетилхолин. Блокируя любой из этих трех видов рецепторов, вы «отключаете» нерв. Воздействие различных антидепрессантов на эти три рецептора помогает объяснить многие из побочных эффектов этих лекарств.

Например, амитриптилин («Элавил») – антидепрессант более старого поколения, который вызывает многочисленные побочные эффекты, включая сонливость, набор веса, головокружение, сухость во рту и забывчивость – и это только несколько самых распространенных. Большинство побочных эффектов не представляют большой опасности, но доставляют неудобство. Давайте посмотрим, сможем ли мы лучше понять причины возникновения этих побочных эффектов, если проанализируем воздействие амитриптилина на эти три вида нервных рецепторов.

Ученые установили, что амитриптилин блокирует холинергические, гистаминовые и альфа-адренергические рецепторы в мозге. Давайте для начала проанализируем его антихолинергические эффекты. За что отвечают холинергические нейроны? Среди прочего они контролируют количество увлажняющей жидкости (слюны) во рту. Если стимулировать холинергические нейроны, во рту будет вырабатываться больше жидкости из-за усиленной работы желез, расположенных в ваших щеках.

Что случится, если заблокировать сигнал в этих нейронах, которые отвечают за увлажнение полости рта? Вы будете испытывать чувство сухости во рту. Возможно, это уже случилось, когда вы нервничали или долгое время испытывали физическую нагрузку под солнцем и не пили в это время. Холинергические системы мозга также замедляют работу сердца, так что антихолинергические препараты, такие как амитриптилин, ускоряют ритм сердца. Антихолинергические препараты также могут вызывать забывчивость, спутанность сознания, размытость зрения, запор и трудности при мочеиспускании.

Амитриптилин также блокирует альфа-адренергические рецепторы на нервных окончаниях, которые используют в качестве вещества-передатчика норэпинефрин. Если стимулировать альфа-адренергические рецепторы, артериальное давление, как правило, будет расти. И наоборот, если их блокировать, давление будет падать. Вот почему амитриптилин может вызывать снижение артериального давления. Эта проблема становится особенно заметной, когда вы резко встаете, потому что снижение артериального давления вызывает головокружение. Такое головокружение при вставании – распространенный побочный эффект амитриптилина и многих других антидепрессантов.

Как отмечено выше, амитриптилин также блокирует гистаминовые рецепторы в мозге. Препараты, которые блокируют эти рецепторы, называются антигистаминными. Возможно, вы принимали антигистаминный препарат при аллергии или заложенности носа. Препараты, кото-

рые блокируют гистаминовые рецепторы, могут вызывать сонливость и чувство голода. Вот почему амитриптилин, так же как и многие другие антидепрессанты, блокирующие гистаминовые рецепторы, вызывает чувство усталости и способствуют увеличению веса.

Многие антидепрессанты более старого поколения относят к трициклическим антидепрессантам. Они оказывают относительно сильное воздействие на эти три вида рецепторов в мозге, так что зачастую вызывают ряд побочных эффектов.

Многие из антидепрессантов нового поколения, такие как «Прозак» и другие СИОЗС, напротив, обычно оказывают слабое воздействие на гистаминовые, альфа-адренергические или холинергические рецепторы в мозге. Следовательно, обычно они обладают меньшим количеством побочных эффектов, чем более старые препараты, такие как амитриптилин. Например, для СИОЗС не свойственно вызывать сонливость, избыточный аппетит, головокружение, сухость во рту, запор и т. д. СИОЗС также слабо влияют на частоту или ритмичность сердечных сокращений.

Тем не менее мы сейчас обнаруживаем, что такие СИОЗС, как «Прозак», имеют неизвестные ранее побочные эффекты. Например, от 30 до 40 % пациентов, которые принимают эти препараты, испытывают трудности с сексом, например потерю интереса к сексу или сложности с достижением оргазма. Они также могут вызывать расстройства желудка, потерю аппетита, набор веса, нервозность, трудности со сном, усталость, тремор, избыточное потоотделение и некоторые другие побочные эффекты.

Что я могу сделать, чтобы предотвратить или свести к минимуму побочные эффекты антидепрессантов?

Ваша склонность к побочным эффектам и их выраженность обычно зависят от дозировки препарата, который вы принимаете. Как правило, если начинать с небольшого количества и постепенно его увеличивать, побочные эффекты будут минимальны. К тому же многие побочные эффекты склонны ослабевать с течением времени. Иногда снижение дозировки поможет ослабить побочные эффекты, не снижая эффективности антидепрессантов. Иногда следует сменить тип принимаемого антидепрессанта. Если вы и ваш лечащий врач работаете сообща, то сможете подобрать лекарство, которое окажет благоприятное воздействие на ваше настроение без избыточных побочных эффектов.

Ваш доктор также может добавить второй препарат, чтобы помочь вам справиться с побочными эффектами антидепрессанта или стабилизатора настроения. Иногда это действительно необходимо и оправданно, а порой в этом нет необходимости.

Давайте предположим, что у вас биполярное аффективное (маниакально-депрессивное) расстройство и вы принимаете литий. Распространенный побочный эффект от лития – это тремор в руках. Возможно, вам будет непросто написать свое имя или держать чашку кофе, так как у вас будут трястись руки. У одного из моих пациентов руки дрожали так сильно, что кофе выплескивался из чашки. Очевидно, что настолько тяжелые побочные эффекты неприемлемы.

Ваш доктор может дополнительно прописать лекарство из группы бета-блокаторов, чтобы помочь преодолеть тремор. С этой целью часто применяется препарат пропранолол («Индерал»⁴⁵). Однако бета-блокаторы оказывают сильное влияние на работу сердца, а также обладают некоторыми собственными побочными эффектами. Более того, как литий, так и бета-блокаторы зачастую плохо сочетаются с другими лекарствами, которые может прописывать ваш психиатр или терапевт. Тогда ситуация может только усугубиться. На мой взгляд, в этом случае вопрос стоит следующим образом: настолько ли серьезен тремор и другие побочные эффекты, чтобы оправдывать введение лекарства, оказывающего воздействие на сердце? Есть

⁴⁵ На российском рынке – «Анаприлин» или «Обзидан». – Прим. пер.

ли другой способ преодолеть этот побочный эффект без введения дополнительных лекарств? Уместно ли снижение дозировки препарата? Порой применение бета-блокаторов может быть оправданно, а иногда в нем нет необходимости.

Похожая логика применима и к антидепрессантам. Иногда необходимо принимать дополнительное лекарство, чтобы справиться с побочным эффектом, а иногда это будет не лучшим вариантом. Предположим, что вы принимаете от депрессии флуоксетин («Прозак»). В числе его распространенных побочных эффектов – бессонница, повышенная тревожность и проблемы сексуального характера. Давайте проанализируем, как ваш доктор может преодолеть все эти побочные эффекты.

- Если «Прозак» вызывает у вас повышенную возбудимость и проблемы со сном, доктор может добавить небольшое количество второго антидепрессанта, который имеет более седативный эффект, для приема перед сном. К примеру, в таких случаях часто прописывают от 50 до 100 мг тразодона («Дезирел»). Этот подход довольно эффективен, поскольку тразодон отличается от большинства лекарств от бессонницы тем, что не вызывает привыкания. Однако также можно справиться с избыточной стимуляцией, снизив дозировку «Прозака» или принимая его раньше в течение дня. Тогда, возможно, в приеме второго препарата не будет необходимости. Также имейте в виду, что чрезмерная возбудимость от «Прозака» обычно возникает при первичном приеме, а через неделю или две может пройти сама по себе.

- «Прозак» может вызвать повышенную тревожность или волнение, особенно при первичном приеме. Ваш доктор, возможно, захочет добавить препарат-бензодиазепин (разновидность мягких транквилизаторов), такой как клоназепам («Клонопин») или алпразолам («Ксанакс»), чтобы помочь вам справиться с нервозностью. Однако бензодиазепины могут вызывать привыкание, если принимать их каждый день дольше трех недель, и обычно с тревожностью можно справиться без добавления этих препаратов. В таких случаях часто помогает снижение дозировки «Прозака». Эффективность антидепрессантов СИОЗС, таких как «Прозак», по всей видимости, не зависит от дозировки, так что нет весомых причин принимать его в количестве, вызывающем избыточный дискомфорт. В этом случае поможет какое-то время подождать, поскольку тревожность, вызванная «Прозаком», через несколько недель снижается или полностью исчезает.

- После нескольких недель или месяцев приема «Прозака» у некоторых пациентов может возникнуть вторая волна нервозности или беспокойства. Иногда такого рода возбуждение называется акатизия – синдром, при котором руки и ноги становятся настолько беспокойными, что вы просто не можете усидеть на месте. Эти в высшей степени неприятные побочные эффекты весьма распространены при приеме нейролептиков, которые используются при лечении шизофрении, но в случае антидепрессантов проявляются гораздо реже. Однако «Прозак» очень медленно выводится из организма, так что он может накапливаться в крови в течение первых пяти недель приема. И хотя изначально прописанная дозировка «Прозака», например 20 или 40 мг в день, может вам подходить, через месяц она может оказаться слишком высокой. Резкое снижение дозировки может значительно ослабить побочные эффекты, при этом вовсе не снижая действенности антидепрессанта. Как бы то ни было, многие пациенты с акатизией вынуждены были отказаться от «Прозака» и перейти на другое лекарство из-за того, что симптомы акатизии были слишком сильными и доставляли много неудобства. Ваш доктор может также временно ввести другой препарат, чтобы помочь справиться с акатизией, но при усилении акатизии наиболее адекватной мерой кажется снижение дозировки «Прозака» или его отмена.

- Как упоминалось выше, около 40 % мужчин и женщин, принимающих «Прозак» (как и другие антидепрессанты группы СИОЗС), испытывают проблемы сексуального характера, включая потерю интереса к сексу и трудности с достижением оргазма. Ваш доктор может добавить один из нескольких препаратов (бупропион, бупирон, йохинбин или амантадин), кото-

рые в настоящее время используются для преодоления подобных побочных эффектов. Опять же, следует оценить потенциальную пользу этих препаратов в сравнении с их недостатками, а также рассмотреть альтернативные стратегии. Едва ли мне приходилось держать пациента на препарате СИОЗС в течение неограниченного времени, так что большинство пациентов решало потерпеть этот побочный эффект, зная, что проблема временная. Если СИОЗС вызывает значительное улучшение настроения и не приносит других побочных эффектов, потеря интереса к сексу на несколько месяцев кажется приемлемой платой. Но, безусловно, это субъективный вопрос, и вам придется принять собственное решение, обсудив все с доктором.

Лично я не стал бы рекомендовать большинству пациентов, принимающих антидепрессанты, комбинированную лекарственную терапию. Одновременно принимая несколько препаратов, вы увеличиваете риск опасных лекарственных взаимодействий. К тому же дополнительные препараты могут вызвать новые побочные эффекты. В большинстве случаев, если вы и ваш доктор работаете сообща и руководствуетесь здравым смыслом, вам не придется справляться с побочными эффектами антидепрессантов при помощи дополнительных препаратов.

Как предотвратить потенциально опасное взаимодействие между антидепрессантами и другими лекарствами, в том числе безрецептурными?

В последние годы появляется все больше информации о том, что взаимодействие некоторых типов лекарств несет потенциальную опасность. Два таких лекарства в отдельности могут быть вполне безопасными, иметь мало или вообще никаких побочных эффектов. Но, если вы принимаете их одновременно, могут возникнуть серьезные последствия из-за того, как они взаимодействуют друг с другом.

Эта проблема взаимодействия лекарств приобрела большую значимость за последние годы по двум причинам. Во-первых, психиатры все чаще прописывают многим своим пациентам сразу по несколько психиатрических препаратов. Я не готов полностью согласиться с этим подходом, но тем не менее он весьма распространен. А каждое новое лекарство увеличивает вероятность потенциально опасного взаимодействия. Как упоминалось в предыдущей главе, все большему количеству пациентов антидепрессанты и другие типы психиатрических препаратов прописываются на продолжительный, а иногда на неограниченный период времени. С этим подходом я также не могу согласиться, поскольку обнаружил, что долгосрочная терапия препаратами от депрессии для большинства пациентов не является необходимой. Но многие психиатры тем не менее прописывают препараты на продолжительное время. Такое сейчас в моде. Если вы долго принимаете психиатрическое лекарство, со временем, возможно, врачи пропишут вам и другие препараты от прочих медицинских проблем – например, от аллергии, повышенного артериального давления, боли или инфекции. В дополнение вы можете принимать безрецептурные лекарства от простуды, кашля, головной боли или расстройства желудка. В таком случае нельзя забывать о риске взаимодействия между лекарствами, потому что любое из них может вступить во взаимодействие с вашим психиатрическим препаратом.

Конечно, не стоит и говорить, что психиатрические препараты также могут взаимодействовать с никотином, алкоголем и наркотиками, такими как кокаин и амфетамины. В некоторых случаях это может быть весьма опасно или даже смертельно. Некоторые антидепрессанты чрезвычайно опасным образом взаимодействуют даже с распространенными лекарствами, включая безрецептурные. Но я не хочу зря бить тревогу. Имея нужную информацию (как правило, она указана на вкладыше) и консультируясь с вашим доктором, вы можете принимать антидепрессанты без всяких опасений.

Далее в этом разделе я объясню, почему и как происходит взаимодействие между препаратами. Но помните, что количество информации о взаимодействии препаратов быстро растет. Новые факты появляются практически ежедневно. Убедитесь, что у всех докторов, к кото-

рым вы обращаетесь, есть полный и точный список всех принимаемых вами лекарств, включая любые безрецептурные препараты. Спросите доктора, может ли возникнуть сколь-нибудь значимое взаимодействие между препаратами. Задавайте тот же вопрос фармацевту в аптеке. Если они не уверены, попросите их проверить. Невозможно держать в голове все возможные особенности взаимодействия между препаратами, потому что постоянно появляются тонны новой информации. Решить эту задачу помогут справочники и компьютерные программы, содержащие сведения о потенциально опасных взаимодействиях лекарств. Если вы достаточно уверены и до определенной степени разбираетесь в этой теме, то сможете вести более осмысленный разговор с доктором о взаимодействиях лекарств, которые принимаете.

Как и почему возникают эти взаимодействия препаратов?

Существует четыре основных способа взаимодействия лекарственных средств. Во-первых, один препарат иногда может повышать уровень содержания второго в крови до критической степени, хотя вы принимаете нормальное количество обоих препаратов. Каковы последствия внезапного скачка в уровне содержания препарата в крови? Для начала вы можете испытывать большее количество побочных эффектов, так как они связаны с дозировкой. Кроме того, многие психиатрические препараты теряют свою эффективность, когда их количество в организме слишком велико или мало. И наконец, возможны токсические или даже смертельные реакции, если уровень препарата в крови становится слишком высоким.

Второй тип взаимодействия препаратов прямо противоположен первому. Один препарат может снижать уровень содержания другого в крови. Из-за этого второй препарат может потерять эффективность, хотя вы принимаете нормальное его количество. Вы и ваш доктор можете прийти к ошибочному выводу, что препарат не действует, хотя в действительности проблема в его слишком низком содержании в крови.

Третий тип взаимодействия заключается в том, что два препарата обладают похожими свойствами или взаимоусиливающимися побочными эффектами. Предположим, вас лечат от высокого артериального давления, а затем вы начинаете принимать психиатрический препарат, побочный эффект которого также выражается в понижении артериального давления. В результате вы можете испытать резкое снижение давления и, возможно, даже потерять сознание, попытавшись встать.

И наконец, четвертый, наиболее зловещий, тип взаимодействия между лекарствами не связан с изменением содержания препаратов в крови, но при определенных комбинациях лекарств оказывает токсическое воздействие. Иными словами, два лекарства, вполне безопасные по отдельности, могут вступать в чрезвычайно опасные взаимодействия, когда вы принимаете их вместе.

А теперь давайте проанализируем первый и второй тип взаимодействия лекарств более подробно. Почему одно лекарство иногда вызывает резкое увеличение или снижение концентрации другого? Простой способ представить это – вообразить, что пытаетесь наполнить ванну водой. Если пробка вытаснена, вода будет уходить из ванны так же быстро, как и наполнять ее. В результате уровень воды в ванной не будет подниматься достаточно сильно, чтобы можно было искупаться, независимо от того, как долго будет течь вода. И наоборот, если заткнуть слив пробкой и при этом долго не выключать воду, она начнет литься через край.

А теперь сравните ваше тело с ванной. (Я не имею в виду вашу фигуру.) Лекарство, которое вы принимаете ежедневно, подобно воде, наполняющей ванну. В печени существует определенная система ферментов, которую можно сравнить с отверстием слива на дне ванны. Эти ферменты печени могут изменить химический состав препарата, так что он превратится в другие вещества (их называют «метаболиты»), от которых почкам будет проще избавиться.

Этот процесс называется метаболизм. Метаболиты препаратов, которые вы обычно принимаете, выводятся из тела с мочой.

Когда вы начинаете принимать второй препарат, метаболизм печени может замедлиться. Это может быть сравнимо с вытаскиванием пробки из отверстия слива. И по мере того, как вы продолжаете принимать первый препарат, его уровень в крови становится слишком высоким, точно так же, как вода в ванне поднимается слишком высоко и наконец переливается через край. Или второй препарат, который вы принимаете, может оказать обратное действие и расширить отверстие слива в ванне. В этом случае метаболизм в печени ускоряется, что позволяет вашему телу избавляться от первого препарата гораздо быстрее. В таком случае вы можете продолжать принимать то же количество первого препарата, но уровень его содержания в крови будет оставаться слишком низким, недостаточным для желаемого эффекта антидепрессанта. В таком случае вода уходит так же быстро, как наполняет ванну.

В этом и заключается основной принцип. Препараты, склонные вступать во взаимодействие друг с другом, подвергаются метаболизму со стороны ферментных систем цитохрома Р450 в печени. Существует множество различных ферментных систем, подвергающих метаболизму различные виды препаратов. Работу любой из этих ферментных систем будут стимулировать или подавлять только определенные средства или их комбинации. Все психиатрические лекарства могут взаимодействовать с другими психиатрическими или непсихиатрическими препаратами, такими как антибиотики, антигистаминные или болеутоляющие средства. Иными словами, психиатрические лекарства могут повлиять на другие препараты, выписываемые вашим доктором, такие как таблетки от повышенного артериального давления, а другие лекарства могут повлиять на любые психиатрические лекарства, которые вы принимаете. Суть в том, что уровень содержания в вашей крови любого препарата может быть слишком высоким или низким, если одновременно с ним вы принимаете какое-то еще лекарство.

Позвольте мне привести несколько конкретных примеров подобного взаимодействия лекарств. Предположим, вы принимаете препарат нового поколения, селективный ингибитор обратного захвата серотонина под названием пароксетин (торговое название «Паксил»⁴⁶). Этот препарат очень похож по действию на «Прозак». А теперь предположим, что пароксетин недостаточно эффективен, что порой случается, и вы по-прежнему пребываете в депрессивном состоянии. Ваш доктор может решить добавить второй антидепрессант. Если он выберет дезипрамин (торговое название «Норпрамин»), то вместе с пароксетином, который вы уже принимаете, они могут создать эффект «затыкания отверстия слива». Теперь ваш организм не сможет перерабатывать новый препарат, дезипрамин, достаточно хорошо. В результате уровень дезипрамина в крови может увеличиться втрое или вчетверо по сравнению с ожидаемым. Большинство психиатров знают об особенностях взаимодействия данных препаратов и будут с осторожностью прописывать дезипрамин в крошечных дозах, если пациент одновременно принимает препараты СИОЗС, такие как пароксетин. Если ваш психиатр не осведомлен об этих особенностях и решил прописать вам «нормальную» дозировку дезипрамина, то его уровень в крови может стать токсичным.

Насколько это серьезно? Что ж, могут возникнуть три проблемы. Во-первых, дезипрамин теряет эффективность, если его содержание в крови избыточно. Во-вторых, при его повышенной концентрации может увеличиться количество побочных эффектов. И в-третьих, в редких случаях избыточный уровень дезипрамина в крови может запустить аномальные изменения сердечного ритма и даже привести к смерти.

Редко ли встречается такой тип взаимодействия препаратов? Нет. Уровень антидепрессанта может иногда очень резко увеличиваться или уменьшаться из-за сочетания с распростра-

⁴⁶ На российском рынке – «Паксил», «Рексетин», «Адепресс» и др. – *Прим. пер.*

ненными рецептурными или безрецептурными препаратами, которые вы можете принимать, а вы даже не догадаетесь об этом.

И наконец, некоторые токсичные и опасные типы взаимодействия препаратов неизбежно зависят от их содержания в крови. Например, многие из антидепрессантов нового поколения, такие как «Прозак», оказывают мощное воздействие на серотониновую систему мозга. Ингибиторы моноаминоксидазы (ИМАО) также оказывают влияние на серотониновую систему мозга, но с использованием другого механизма. Антидепрессант транилиципромин (торговое название «Парнат») – это пример одного из таких препаратов ИМАО. Если одновременно принимать «Прозак» и «Парнат», такая комбинация может запустить чрезвычайно опасную реакцию, известную как серотониновый синдром. Ее симптомы могут включать высокую температуру, онемение мышц и резкие изменения артериального давления, а также перевозбуждение, судороги, кому и смерть.

Многие препараты могут представлять опасность, если принимать их вместе с ИМАО. Список запрещенных лекарств в этом случае будет включать многочисленные антидепрессанты, некоторые противоотечные средства (особенно если они содержат декстрометорфан, распространенный компонент препаратов от простуды), антигистаминные препараты, местные анестетики, некоторые антиконвульсивные средства, ряд обезболивающих, такие как меперидин («Демерол»), спазмолитики, включая циклобензаприн («Флексерил»), и препараты для снижения веса. Одни из них вызывают описанный выше серотониновый синдром, а другие могут стать причиной опасной реакции, известной как гипертонический криз. В крайних случаях симптомы гипертонического криза включают кровоизлияние в мозг, паралич, кому и смерть. Некоторые распространенные пищевые продукты, такие как сыр, также входят в список запрещенных, если вы принимаете один из препаратов ИМАО, потому что они также могут вызывать гипертонический криз.

Многие доктора не прописывают ИМАО, так как обеспокоены подобными токсическими взаимодействиями. Вы можете подумать: «Что же, я просто буду принимать более безопасные лекарства, и мне не придется беспокоиться об этом». Это хорошая идея, так как в продаже есть много более безопасных препаратов. Однако довольно многие распространенные антидепрессанты могут вступать в опасное взаимодействие. Например, два распространенных антидепрессанта, нефазадон (торговое название «Серзон») и флувоксамин (торговое название «Лувокс»), не следует сочетать с несколькими распространенными препаратами, потому что именно эти сочетания способны вызвать аномалии сердечного ритма, которые могут стать причиной внезапной смерти. В числе этих препаратов терфенадин (торговое название «Селдон»⁴⁷, используется при аллергии), астемизол (торговое название «Гисманал»⁴⁸, также используется при аллергии) и цизаприд (торговое название «Пропульсид»⁴⁹, используется для стимуляции желудочно-кишечного тракта).

Я не хочу создать впечатление, что принимать антидепрессанты опасно. Наоборот, обычно они вполне безопасны и эффективны, а вышеописанные катастрофические последствия взаимодействия лекарств, к счастью, редки. К тому же большинство психиатров внимательно следят за разработками и стараются быть в курсе новейшей информации о побочных эффектах и взаимодействиях лекарств. Но в реальном мире, где мы живем, никто из докторов не совершенен и ни у кого нет исчерпывающих знаний обо всех возможных взаимодействиях лекарств. Например, ваш терапевт может не знать о некоторых новых антидепрессантах, которые прописывает психиатр. В таком случае ваше собственное небольшое исследование может оказаться полезным. Как осознанный потребитель, вы можете прочитать об антидепрессанте,

⁴⁷ На российском рынке – «Трексил» и др. – *Прим. пер.*

⁴⁸ На российском рынке – «Гисманал», «Стемиз» и др. – *Прим. пер.*

⁴⁹ На российском рынке – «Координакс», «Перистил». – *Прим. пер.*

который принимаете, в любом открытом источнике, в частности в настольном справочнике врача. Эти книги можно найти в библиотеке, книжном магазине или аптеке. Такой справочник есть и в кабинете вашего доктора⁵⁰. Кроме того, вы можете прочитать вкладыш, прилагающийся к лекарству. Знакомство с этой информацией займет не больше 5–10 минут, однако после этого вы можете сформулировать вопросы и задать их своему доктору, дав ему возможность блеснуть перед вами знаниями. Сотрудничество с доктором может сделать ваш опыт приема антидепрессанта максимально безопасным. Это определенно тот случай, когда лучше перестраховаться.

2. Scogin, F., Hamblin, D. & Beutler, L. (1987). Bibliotherapy for depressed older adults: A self-help alternative. *The Gerontologist* 27, 383–387.

3. Scogin, F., Jamison, C., & Davis, N. (1990). A two-year follow-up of the effects of bibliotherapy for depressed older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 58, 665–667.

4. Jamison, C., & Scogin, F. (1995). Outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 63, 644–650.

5. Smith, N. M., Floyd, M. R., Jamison, C., & Scogin, F. (1997). Three-year follow-up of bibliotherapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 65 (2), 324–327.

2. Burns, D. D., & Auerbach, A. H. (1992). Do self-help assignments enhance recovery from depression? *Psychiatric Annals* 22 (9), 464–469.

⁵⁰ Российские пользователи могут обратиться, например, к «Регистру лекарственных средств России», который доступен онлайн по адресу <http://www.rlsnet.ru>. – Прим. пер.